Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

NORTH CYPRUS

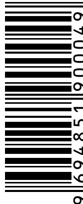
GURME

Çatal mı?
Chopstick mi?

SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN
8 ÖNEMLİ BESİN!

En sevilen
kokteyller

Milyonlarca Hayatı Kurtaran İçki:
BİRA



ÇOK ÖZEL TARİFLER

EYLÜL 2018
9 771694 851900 049
YIL: 6 Sayı: 84
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL

gurmedergisi.com /gurmedergisi



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel
Located in the heart of historic Venetian Harbour of Kyrenia. The White Pearl takes you back to the medieval times with most beautiful view of the Old Harbour and Kyrenia Castle. The old Venetian Harbour is the prime mark of North Cyprus and visited by all the tourists coming to the island of love and romanticism.

While you are enjoying your stay in our one and only hotel in The Old Harbour within walking distance you have choices of restaurants, bars, coffee shops, shopping area and for those wishing to try their luck, Kyrenia old town casinos are in offer. From The Old Harbour daily boat trips will take you into the warm water of Mediterranean for a unique experience.

The White Pearl offers nine rooms in total of which six of our rooms have sea and harbour view balconies. Our rooms are newly decorated offering first class hospitality and comfort. We have three double rooms in offer together with six twin rooms. For our family guest we can provide extra bed and baby cots if needed.

The White Pearl offers from stunning rooftop terrace traditional Cypriot breakfast and continental breakfast to our guest. Choices of snacks and hot and cold drinks is also served by our friendly staff.

In order to experience this prime hotel, you can reserve your room by phone fax or e-mail. Our staff will be delighted to be at your service and be helpful in all aspects of your visit to The White Pearl Hotel.

All our rooms are en suite and our facilities include tv-free wireless-internet service-mini bar –air con-and room service.

Hotel Contact
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com
M: info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141
Facebook: @WhitePearlHotel



KUZEY KIBRIS



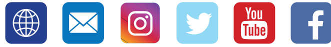
Sizin, bir Ada’nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken









Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.



Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...



Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant











Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours



içindekiler

ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Bülent Akgezer
Metin Silman
Aygen Ersalıcı
Seda Söker Altuğ-İzmir
Buse Seren Sunar
Sude Gül Sunar

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi

Baskı
Kültür Sanat Basımevi

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa




PROFİL REKLAM tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

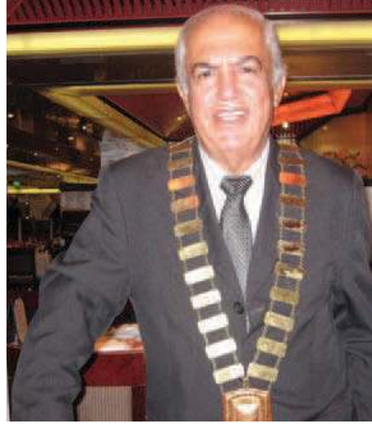
www.gurmedergisi.com - zoommagazin@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR
Geçek bir GURME. Her ay dünyanın farklı yerlerinden özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin, 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması, bize ayrı bir gurur ve onur veriyor.



MUSTAFA ŞAH
Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi; gerçek bir usta şef.
Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



SEDA SÖKER ALTUĞ
Tanışmamıza aracı olan büyüğümüz Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay yazıları ile dergimizi zenginleştiriyor. Kendi şirketini kurup, kendi markasını yaratan değerli isim, mutfak tutkusunu mesleğe dönüştürerek hayallerine de kavuşmuş biri...

BÜLENT AKGEZER
Şarap konusunda Türkiye'deki usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp, GURME için de, engin bilgilerini paylaşmayı kabul etti. Yazarımız bu vesileyle Kıbrıs üzerinden Türkiye ve dünyaya da ulaşmış olacak...





METİN SİLMAN
Onu bilen bilir.
Kuzey Kıbrıs'ın aydın isimlerinden biri olan Silman, zaman zaman yazıları ile yayınlarımıza renk katıyor. Özellikle içki konusundaki engin bilgileri, bu konunun eğitimini almış insanları bile kıskandıracak cinsten...



AYGEN ERSALICI
O bir Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.

BUSE-SUDE SEREN SUNAR
Buse ve Sude ikiz; o yüzden onları fotoğrafta bile ayırmadık. Mutfak Sanatları Akademisi'ne mesleki eğitimini taçlandıran genç yetenekler, artık iş hayatındalar. Şimdi öğrendiklerini bizimle paylaşıyorlar..



AYŞE ÖZTOPRAK
Şef değil ama, iyi bir araştırmacı. Son tarzı herkesi ilgilendiren cinsten. Vegan olunca, yediklerine içtiklerine daha dikkat eden yazarımız; Vegan konusunda sürekli araştırıp bizim için yeni şeyler üretiyor. Ortaya çıkanlar sadece bizi değil, okuyan herkesi ilgilendiriyor. Vegansanız, daha öğreneceğiniz çok şey var. Bunun için Ayşe'yi takip etmeyi unutmayın..





Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Bir aya daha noktayı koyduk.

Zaman zaman insanı canından bezdiren sıcakları saymazsak, güzel bir yaz geçiriyoruz. Girne'de bile nem bazen etkili oluyor.

Hele bazı akşamlar bildiğin serin yani.

Tabii ki bu özel hayavı dünyanın çivisinin çıkmasına borçluyuz. Değişen iklimler bize sıcağı daha sıcak, soğuk havayı dava soğuk geçirmemize sebep oluyor. Çoğu zaman ayarını kaçıran yağmurları da unutmamak lazım.

İçimden bir ses, bu güzelliklerin kötü bir geleceleğin habercisi olduğunu söylüyor. Ama biz yine de iyi düşünelim. Güzel olanı seçelim.

Bunun yanında yaptığımız işlerden güzelliklerden de bahsedelim.

Artık otelimizi biliyorsunuz.

White Pearl Hotel. Girne'nin hatta Kuzey Kıbrısımız'ın kalbinde, bize göre dünyanın en güzel oteli. (Biraz duygusal oldu sanırım)

Şubat ayından bu yana her yanına dokunmaya çalışıyoruz. Herşey bu şirin oteli, sevilesi özel bir yere dönüştürmek.

Sanırım bu dokunuşumuz hep devam edecek.

Önce odalar, sonra çatıda yer alan olağanüstü güzellikteki Teras Barımız görülmeye değer.

Hatta, artık özel programlarla da daha da güzel olacak.

Ülkemizin yetiştirdiği en yetenekli Dj'lerden DJ.Dinç Eylül ayının ilk haftasından itibaren Bar Pearl'da peformans sergileyecek.

80'ler ve 90'larla başlayacak olan partilerimiz her hafta yeni bir programla devam edecek. Bu programlarda, konsept partikleri de unutmadık. Mesela Bob Marley gecesi ve akla gelen; daha doğrusu akıllarda yer etmiş sanatçılar için özel programlar.

Eminim birçoğunun hoşuna gidecek bu partiler, gelecekte planlamadığımız yeni projelere de ilham kaynağı olacak.

Olağanüstü güzellikteki manzarası; mekanımızın en önemli detayı. Buram buram Kıbrıs kokması için çaba gösterdiğimiz tesisimiz ile eski liman yeniden keşfedilecek.

Bu arada dergilerimizde de herşeyi oturttuk. Yazarlarımız sizler için en güzel yazıları derliyor. Denenmiş tarifler ile evinizin mönüsünü zenginleştirmeye devam ediyoruz.

Gülsüm Gözenler



Turkcell Dergilik'le
bizi takip edin



Kuzey Kıbrıs
Artık Size Daha Yakın



turkcell dergilik uygulaması ile
Türkiye'de, Almanya'da
Dünyanın her yerinde



ZOOM

Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME



cypruszoom.com

/zoomdergigrubu/



URLA'DA DENİZ VE YEMEK...



REHA **ARAR**



Son yıllarda yönetime gelen belediye başkanı Urla'nın kaderini değiştirdi zaten onunla ilgili daha önce birkaç yazı yazmış ve Sn. Sibel Uyar'ın hizmetlerinden sizlere bahsetmiştim. Bu defa hiç kimsenin haberi olmadan Urla'ya hafta içi bir gün gittim ve gördüm ki sahili Bodrum'dan bile kalabalık, trafik karmaşası yok ve en önemlisi de insanlar çok mutlu gözüküyorlar. Enteresan olan kısmı ise restoranların son derece dolu olmasıydı ve bir süre masa beklemem gerekti. Akşam yemeğini sahildeki Denizaltı Port'da yedim. Denizle neredeyse hemzemin elinizi uzatsanız kayalarda sularda gibisiniz. Masalar atmosfere uygun ahşap ve tik, sandalyeler, rahat örtüler, tabaklar renk armonisi içinde dekorasyonu son derece doğru tamamlıyor.

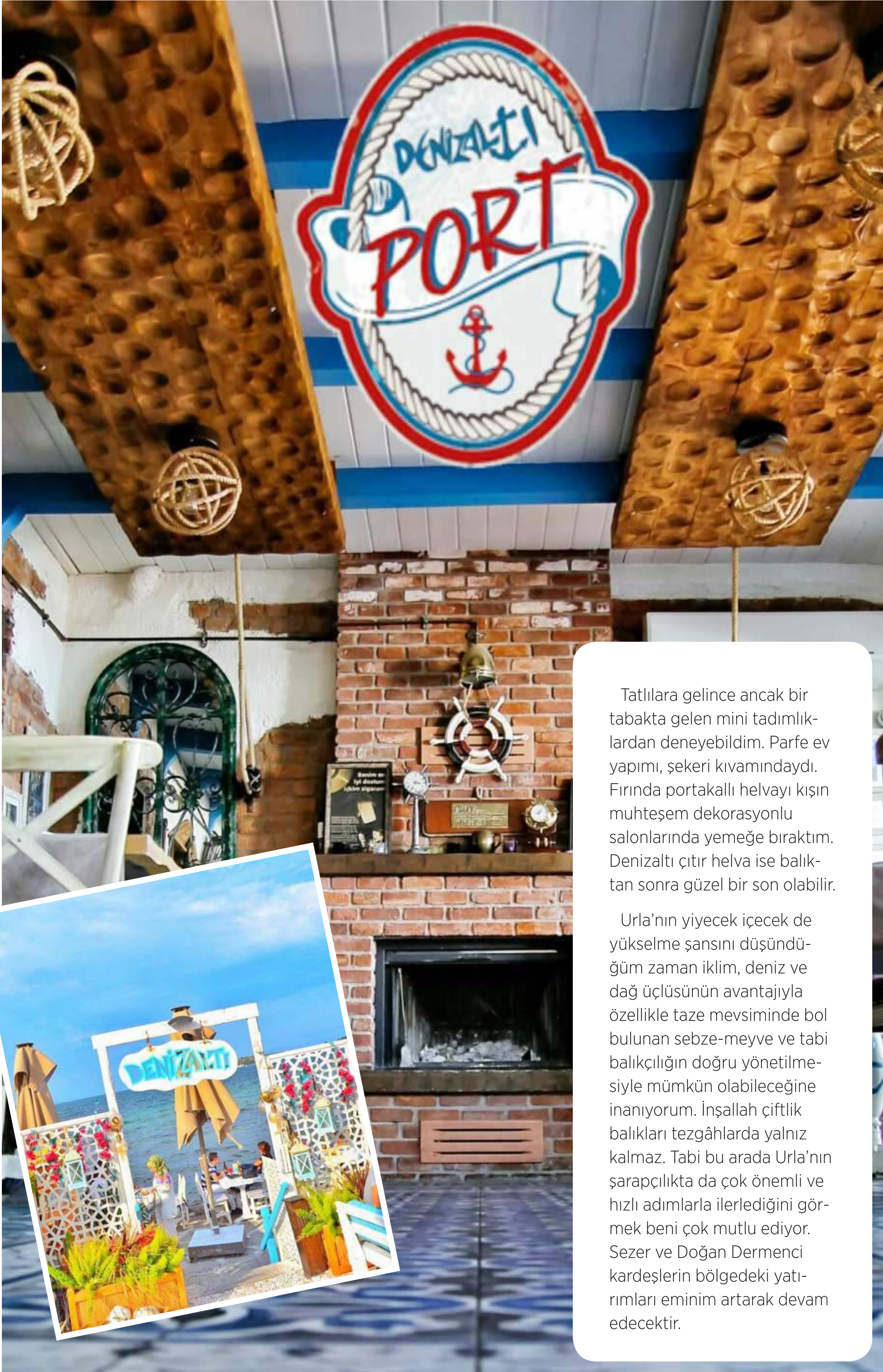


Başlangıçlarda bölge kıyılarından çıkan kaya midesinden yapılan dolmayı tattım, nefisti ve İstanbul'da midye yiyemediğim için özlemiştim. Soğuk mezelerden Urla cacığı, tabii ki bölgenin olmazsa olmazı enginar ezmesi, tapanaki ve Girit ezmesini denedik hepsi de son derece tazeydi. Arkadan servis şefi restoranın özel yemeklerinden olan levrek lokmayı getirdi gerek Ege otlarından oluşan yatağı gerekse levrek balığının pişmesi muhteşemdi. Benim şef İsmail Güler'e tavsiyem bunu sossuz bir şekilde yani natürel hali ile sunması ve her yemekle sos kullanmaması. Arkadan servis şefimiz Mutlu Cengiz'in getirdiği kiremitte soslu ahtapot ise tabiri caizse beş yıldızlıydı denebilir.





Yan masada çok enteresan bir konuşmaya kulak misafiri oldum. Denizaltı Port' un et yemeklerinin de hayranları varmış ve buraya sadece et ve salata yemeye geliyorlarmış. Bu da mutfağın ve şefin bir başarısı diyelim. Bu grupta gözüme çarpan iki lezzet olan roka yatağında biftek ve keçi peynirli antrkot et severler için çok güzel iki seçenek olabilir. Balık olarak biz masaya oturduktan sonra canlı canlı gelen ve hemen ızgaraya giden levrekten yana oyumuzu kullandık. Yanına garnitür olarak haşlanmış Ege otları istedim gayet de iyi yapmışım, çok beğendim. Balığı da tam kıvamında içinde suyuyla pişirmişlerdi gözüm ise kıpkırmızı kaya barbunyalarında kaldı.



Tatlılara gelince ancak bir tabakta gelen mini tadımlıklardan deneyebildim. Parfe ev yapımı, şekeri kıvamındaydı. Fırında portakallı helvayı kışın muhteşem dekorasyonlu salonlarında yemeğe bıraktım. Denizaltı çıtır helva ise balıktan sonra güzel bir son olabilir.

Urla'nın yiyecek içecek de yükselme şansını düşündüğüm zaman iklim, deniz ve dağ üçlüsünün avantajıyla özellikle taze mevsiminde bol bulunan sebze-meyve ve tabi balıkçılığın doğru yönetilmesiyle mümkün olabileceğine inanıyorum. İnşallah çiftlik balıkları tezgâhlarda yalnız kalmaz. Tabi bu arada Urla'nın şarapçılıkta da çok önemli ve hızlı adımlarla ilerlediğini görmek beni çok mutlu ediyor. Sezer ve Doğan Dermenci kardeşlerin bölgedeki yatırımları eminim artarak devam edecektir.

4. ULUSLARARASI GASTRONOMİ TURİZMİ KONGRESİ

İZMİR
6-8
ARALIK
2018

izmirgastrotourismcongress.com





4. Uluslararası
Gastronomi Turizmi
Kongresi İzmir

HİMAYELERİNDE



DESTEKLEYENLER









ORGANİZATÖRLER







OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department







Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi



[FIH]
MUSTAFA **ŞAH**

3. AKÇAY SÜT ÜRÜNLERİ PANAYIRI

"İki gece süren Akçay Süt Ürünleri Panayırı renkli ve heyecanlı etkinliklere ev sahipliği yaptı. Akçay Kültür Sanat Derneği'nin (AKDER) koordinasyonunda ve süt ürünlerinin desteğinde düzenlenen panayır, Akçay köy meydanında yapıldı."

Yemek Yarışmasının da yer aldığı panayırda böylesi bir yarışmanın ilk kez olmasına rağmen, dokuz ürünün katılması ve ürün kalitesinin çok yüksek olması, biz jüri üyelerini çok mutlu etti. Tüm ürünlerin kurallar çerçevesinde uygulanması, ev usulü pişirme metotlarının kullanılması, Akçaylı katılımcıların gelenek ve göreneklerine ne kadar bağlı olduklarının ve gerçek anlamda ürünlerine sahip çıktıklarının güzel bir göstergesi.

AKDER bu yarışmaya ayrıca özel kurallar getirdi. Şöyle ki,

• Yarışmada, hellim, nor, talar peyniri v.s. ürünler ana malzeme olarak kullanılmak zorundaydı

• Kullanılacak süt, inek, koyun, keçi organik olmak zorundaydı

• Üründe aranan en önemli özellik yaratıcılık, farklılık ve lezzet olarakbelirlendi

• Yarışmacı, Jüri üyelerine ürünü nasıl yaptığını, hangi teknikleri kullandığını anlatacak ve jüri daha sonra tadıma geçti.

"Kıbrıs'ın Lezzet Ustası Mustafa Şah'ın Başkanlığında oluşturulan Jüride, Lefke Avrupa Üniversitesi'nden Eğitmen/ Şef Selcan Biryılmaz Oyal, Doğu Akdeniz Üniversitesi'nden, Gastronomi Bölümü, Araştırma Görevlisi / Şef Tanya Kilitkayalı, Doğu Akdeniz Üniversitesi'nden Öğretim Görevlisi / Pastacılık Şefi Pinar Barut, Girne Amerikan Üniversitesi'nden Gastronomi Bölüm Başkanı Eğitmen / Şef ve Kıbrıs'ın Lezzet Ustası Mustafa Şah görev aldılar.



Yarışmada;

• Birinciliği, kızarmış dondurma ile Halide Kızılyürek

• İkinciliği, ceviz macunlu ve sütlü börekli dondurma ile Rüştiye Gökpınar

• Üçüncülüğü, tiriliçe tatlısı ile Seval Zaifoğlu aldı.

Dereceye girenlere ödülleri panayırın ikinci gecesi takdim edildi.







Yarışmaya katılanlara Sanayi Odası tarafından yayımlanan "Her Yönüyle Hellim" adlı kitap takdim edildi.

Sıcak nor, hellim, ayran, dondurma ve kahve ikramında bulunuldu. Meydanda kurulan küçük bir ağıla konulan koyun ve keçiler çocuklarla buluşturuldu. Demo olarak hellim yapımı gerçekleştirildi.

Panayırda ayrıca çeşitli dans gösterileri, fotoğraf sergisi ve AKDER müzik kulübünün mini konseri yer aldı.

Panayırcılar her yerde olduğu gibi Akçay köy meydanında da yerlerini aldılar. Basit ama sempatik stantlar köy meydanında sıralandı. Her stant kültürümüzün bir parçası olarak hizmet verdi.

Lokmalar, şamişiler, katmerler, börekler, macunlar, pilavunalar ve daha birçok hamur işleri, yerli içecekler satışa hazır vaziyette sergilendi. Diğer taraftan canlı demonstrasyonlarla, hamur açan kadınlar, geleneksel saçlarda pişirilen hamur ürünleri ve ortaya çıkan mis gibi kokular hangimizi eski nostaljik günlere götürmez ki!

Diğer yandan özel ve hafif 'Ytong' taşının oyulması ile veya şekillendirilmesi ile üretilen geleneksel çanak, çömlek ve bazı eski yapıların minyatürlerinin bir stantta satıldığını gördüğüm zaman



çok sevindim. Zümrüt köylü satıcı kadınla konuştum. Bu el işlerini eşi Mustafa Zaman'ın yaptığını söyledi. Yaptıkları bu ürünlerin gerçek anlamda turistlere hitap edecek 'souvenir' yani hatıra eşya kalitesinde olduklarını ve çalışmalarına devam etmelerini diledim. Örnek verecek olursam, taş el







değirmeni, köy fırını, lengeri ile birlikte dolap kuyusu gibi.

Eski gazetecilerden Yalyalı Hüseyin beyin de Akçay köy meydanında kendi el yapımı kalbur, elek ve benzerleri ürünler ile yerini aldığını gördüm. Kendisini görünce selamlaştık, yanına oturdum, sohbet ettik. Bazı ilginç anektotlarını dinledim. Damadı Ümit de geldi. Hüseyin bey bana kahve ikramında da bulundu. Hüseyin bey çok marifetli bir insan. Özellikle kalburu ustalıkla delerek, istediği şekli verebiliyor. Turistik olsun diye, Kıbrıs haritalı, medoş laleli, asma yapraklı, üzüm salkımlı kalburlar üretiyor. Ürettiği ürünler irili ufaklı oldukları için turistik amaçlı satış da yapabiliyor. Ben birkaç küçük parça kalbur ve elek aldım. Dış ülkelere gittiğim zaman en çok rağbet gören hediyelik olduğunu bu vesile ile vurgulamak isterim.

Aynı şekilde Yalyalı Haşim bey de kendi eli ile ürettiği sepet ve benzeri ürünleri sergilediğini görüyoruz. Ona da yaklaşıyorum. İrili ufaklı ürünlerinin gerçek geleneksel yapıda olduklarını ve dolayısıyla turistik amaçlı olabileceğini hatırlattım ve iki parça sepetçik de ben aldım.

Birinci gecenin finaline Grup Otantik ve Mustafa Kubbittin konseri, ikinci ve son gecenin finaline ise Sinan Güzen ve Grubu ile Grup SOS konseri noktayı koymuş oldu.









Hotpoint ve Jamie Oliver'dan 'Unutulmuş Gıdalara Taze Fikirler'

Hotpoint ve Jamie Oliver, küresel bir sorun olan gıda israfına yönelik farkındalığı artırmayı hedefleyen yeni 'Unutulmuş Gıdalara Taze Fikirler' kampanyasını duyurdu.

Bugün, insan tüketimi için üretilen gıdaların üçte biri ya kayboluyor ya da israf ediliyor. 2020'ye geldiğimizde bu oranın yüzde 40'a varması bekleniyor. Sadece Avrupa'da her yıl 88 milyon ton gıda israf ediliyor ve bu israfın yüzde 53'e varan sarsıcı bir oranı evlerde gerçekleşiyor1. 'Unutulmuş Gıdalara Taze Fikirler' kampanyası ile Hotpoint ve Jamie Oliver, bireylerin ve toplulukların gıda israfını azaltmada nasıl etkin bir rol oynayabileceğine ışık tutmak için çalışacak.

Hotpoint'in gerçekleştirdiği güncel araştırma, Avrupa'da evlere alınan gıdaların yüzde 8'inden fazlasının atıldığını ve gıda israfının önemli bir kısmının evlerde meydana geldiğini ortaya koyuyor. Buna karşın, Hotpoint'in çalışması tüketicilerin hatayı evlerinde aramaktansa, süpermarketleri veya restoranları hatalı görme eğiliminde olduklarını gösteriyor. Araştırmaya göre katılımcılar, Avrupa'da en fazla israf edilen dört gıdayı 'hazır gıda veya artık yemekler' (%45), ekmek (%38), taze sebze (%30) ve taze meyve (%29) olarak açıklıyor.

Gıda israfı konusunda Türkiye'de de benzer bir tablo söz konusu. Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu (TGDF)'nun açıklamasına göre israfın boyutu yıllık 214 milyar liraya ulaşıyor. Türkiye'de her yıl üretilen 49 milyon ton meyve ve sebzenin yüzde 25 ila 40'ı, üretim, dağıtım ya da tüketim aşamasında kaybedilirken, TGDF ekmekte de ciddi bir israfın yaşandığına dikkat çekiyor. Türkiye'de günde 4,9 milyon ekmek, yılda 1,7 milyar ekmek çöpe atılıyor.



12.TURİZM FUAR VE KONGRESİ
12th TOURISM FAIR AND CONGRESS

TRAVEL TURKEY İZMİR

6-8 Aralık December 2018



www.travelturkeyexpo.com
travelTRizmir
travelturkeyizmir
travelturkeyizmirfair
travelturkeyizmir



SEYAHAT TEKNOLOJİLERİ ÖZEL BÖLÜMÜ VE FORUMU
TRAVEL TECHNOLOGY ZONE AND FORUM
6-8 Aralık December **2018**

İZFAŞ - İzmir Fuarcılık Hizmetleri Kültür ve Sanat İşleri Ticaret A.Ş - İzmir Fair Services, Culture & Art Affairs Trade Inc.
T: +90 (232) 494 12 34 - 497 11 06 E: mehtap.cokgenc@izmirfair.com.tr - arif.saglam@izmirfair.com.tr W: www.izfas.com.tr

TÜRSAB - Türkiye Seyahat Acentaları Birliği - Association of Turkish Travel Agencies
T: +90 (212) 259 84 04 - 356 17 09 E: esra.tolgay@tursab.org.tr - sevinc.divrikli@tursab.org.tr W: www.tursab.org.tr

HİMAYELERİNDE
UNDER COVER OF



DESTEKLEYENLER
SUPPORTERS



İZTAV
İZMİR TURİZM TANITMA VAKFI
İZMİR TOURISM FOUNDATION

PARTNER İL
PARTNER CITY



HAVA YOLU SPONSORU
AIRLINE SPONSOR



ANA MEDYA SPONSORU
OFFICIAL MEDIA SPONSOR



ORGANİZATÖRLER
ORGANIZERS







BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.
THIS FAIR IS ORGANIZED WITH THE PERMISSION OF THE UNION OF CHAMBERS AND COMMODITY EXCHANGES OF TURKEY IN ACCORDANCE WITH THE LAW NUMBER 5174



BÜLENT **AKGEZER**

ORTA ÇAĞDA **ÜZÜMLER VE ŞARAPLAR**



Yapay da olsa tarihçiler V. ve XV. Yüzyıllar arasında yaşanan dönemi 'Orta Çağ' diye adlandırıyorlar. Önceki dönemin insanları, tarımsal devrimi gerçekleştirmiş, artan insan sayısını besleyecek teknikleri geliştirmiştir.

Bu dönemin yazarları Ege ve Akdeniz yöresinde yetişen iki çeşit üzümden söz ediyorlar. Elbette bu üzümler antik çağın da üzümleriydi.

Bunlardan en fazla sözü edilen Anadolu yarımadası ile ve Sisam, Limni gibi ana karaya yakın adalarda yetiştirilen ve Bizans Yunancasında 'misk kokulu' (Moskhatos) anlamına gelen 'moskado, muskat, misket' üzümüdür ki bu üzümden çok hoş kokulu, domisek şaraplar yapılıyordu.

Diğer üzüm cinsi ise Girit'in tatlı üzümü 'monembasios' (Malvoisie). Resmo bölgesinde yetişen üzümlerden en güzel, en tanınmış ve en talep edilen Monembasios şarabı yapılıyor.

İngilizce Malmsey, Fransızca Malvoisie olarak adlandırılan bu üzüm cinsinden yapılan şaraplar tüm Roma ve Bizans dünyasına hatta daha sonraları Venediklilerin ticari başarıları ile Almanya ve İngiltere belki de Kuzey ülkelerine kadar gönderiliyor. Tabii sevkiyat koşulları da göz önüne alındığında şarapların bozulmadan, değişikliğe uğramadan tüketiciye ulaştırılmasında ilginç yöntemler de kullanılmış. Örneğin bu şarap 'pişirilerek' sevk edilirmiş. Resmo'nun limanında her bağ bozumunda şarapların kaynatıldığı büyük kazanlar bulunurmuş. Ama Hanya yöresinde yapılan şa-



raplar en uzak İtalya'ya kadar sevk edildiği için 'pişirilmezmiş' Hatta Mısır'ın Müslüman halifeleri bile kendilerine layık bu nefis içkiyi gizlice aldırırlarmış.

Bir Alman hacısı olan Pierre Rindfleisch, Kandiye'den Venedik'e Malvoisie şarabı ile misket şarabı taşıyan bir filo ile seyahat ederken. Adanın şarap üretiminin 25 ila 30 bin fıçıdan 6 ila 7 bin fıçıya düştüğünden söz ediyor.

Piri Reis, Tilos (Piscopia, İllegi) adasında üzüm bağlarının olduğunu söylüyor.

Kıbrıs kraliyet donanması Akka'dan Kıbrıs'a gelirken Cenevizlilerin Suriye'deki konsolosları Hugo Ferrario ile Guglielmo de Orto, Mağusa'ya kadar gemileriyle refakat ediyordu.

Kral I. Henry ve naip Philippe d'İbelin de minnettarlıklarını göstermek için Cenevizlilere bir bağışıklık mektubu veriyor. Bu mektup önceden verilmiş vergi bağışıklıklarını tekrarlıyor ve önemli ölçüde genişletiyor. Kıbrıs'ın önemli dört şehrinde, Lefkoşa, Limasol, Mağusa ve Baf'da bulunan evleri ve yine Limasol'daki müstahkem bir kuleyi Ceneviz tacirlerine bağışlıyor. Fazladan şehirlerdeki maddi durumlarını iyileştirmek için, birtakım hamamlar, fırınlar ve kendilerine gerekli olan hububat ve şarabın sağlanması için Limasol' yakın bir çiftlik (casal)i bütün köylü sakinleriyle birlikte kendilerine armağan ediyor.

Ayrıca Venediklilerin Limasol'da evlerinin, dükkanlarının, bahçelerinin ve üzüm bağlarının olduğu çiftliklerinin olduğunu öğreniyoruz. Hatta çevre de çiftlikleri de vardı.

Şarap doğal olarak Müslümanlığın hâkim olduğu bütün topraklarda yasaklanmıştı. Ancak buralarda Venediklilere ve Cenevizlilere ait ticaret merkezlerinde ithal edilmesine ve yalnızca buralarda satılmasına izin veriliyordu.

Bölgede antik Çağlardan beri üretilmekte olan Khia (Khios - Sakız Adası'nın adından) ve Lesbos (Midilli Adası) şarapları Tüm Orta Çağ'da da en beğenilen şaraplar olmaya devam etmiştir. Diğer şaraplardan İsauria (Antik Çağ Lykaonia bölgesinin güney batısında, Dağlık Kilikya sınırında bir antik kent.) Askolonya (İsrail'in güneyinde yer alan Ashkelon şehrinin adından.) Mysia (bugünkü Balıkesir ilini kaplayan bölgenin Antik Çağ'daki adından.) Teruine, Gazze, Girit ve Samos ve Ganitik (Trakya'daki Ganos Dağı'nın isminden) şarapları da 'iyi' şaraplar sınıflandırılmasına girmektedir. Varniote (Karadeniz'de Varna liman kentinin adından) pek makbul sayılmamaktadır.

Euboia ve Rodos şarapları da Khia şarapları kadar sevilmektedir.

Anadolu'da üretilen Triglia (Bursa iline bağlı kıyı kasabası Tirilye'nin adından.) Nikaea (İznik) ve Bitinya (Bu günkü Bursa, Bolu, Sakarya, Kocaeli İllerini kapsayan bölge) şarapları da beğenilerek içilmektedir.

Yunanlıların ve Bizanslıların içmeye alıştıkları reçine kokulu şarap aslında zorunluluktan ortaya çıkmıştı. Çünkü şarapların saklandığı büyük toprak küpleri, sızdırmazlığı sağlamak için çam reçinesi ile sıvanıyordu. Böylelikle küpün hava alması ve dolayısı ile oksidasyon önlenmiş oluyordu. Yalnız, bir gezginin, 'Yunan şarabına çamsakızı, reçine ve alçıtaşı ile karıştırılması sonucu bizim için içilmez' dediği gibi çoğu kimse bu reçineli tadını – günümüzde de olduğu gibi- pek fazla beğenmiyordu.

Ama yalnız bunlar mı şaraba tat, koku, lezzet vermesi için katılanlar? Birçok baharatlar, çiçek özü ya da anason veya nar ilavesiyle değişik lezzetler peşinde koşmuş ağzının tadını bilenler. Ve yermeşesi, lavanta, nane türleri, kekik, mercanköşk ve rezene, dereotu, maydanoz üçlüsü gibi otları da unutmamak gerekiyor. Tütsülemek de bir değişik lezzet arayışı idi. En sonunda şarabı, berraklaştırmak için 'kokulu mür ağacının sakızı emdirilmiş bezden süzmek de ayrı bir koku katıyordu bu katkılı şaraplara.



Ortaçağ Ejderha kabartmalı şarap kadehi



Çatal mı? Chopstick mi?

Türk Çin Kültür Derneği, tarihi kaynaklardan yararlanarak insanların nasıl yemek yediklerini araştırdı. Ortaya çok enteresan bilgiler çıktı...



ÇATAL BIÇAK KAŞIK ÜÇLÜSÜ

Yazılı ilk kaynaklarda insanların yemeklerini nasıl yediklerine dair bir belgeye rastlanılamadığı anlaşılıyor. Dolayısıyla ilk insanların yemeklerini elleriyle yediklerini söyleniyor. Bıçak savunma amaçlı görüldüğü için ilk kullanılan yemek aleti olduğu düşünülüyor. Kaşık ise ikinci kullanılan yemek yeme aracı olarak öne çıkıyor. Araştırmalar, insanların pişirdikleri yemekleri karıştırmak için kaşık kullandığını gösteriyor.

İlk kaşık örneklerinin neolitik dönemin sonlarında (M.Ö.4500) ortaya çıktığı varsayılır. Muhteşem üçlünün sonuncusu çatalın ise ilk atası iki uçlu. Çatal, ilk kez Antik Yunanlılar tarafından M.Ö. 1000'li yıllarda kullanılıyor. Günümüzdeki çatallara benzer ilk çatal kalıntısı ise 14. yüzyıla ait olduğu görülüyor ve Macar Kraliçesinin kaşık sandığında çıktığı söyleniyor.

Çin'in çubukları (Çin'in chopstickleri)

Uzak doğunun antik insanlarının geleneklerinin devam ettiği Çin'in kaynaklarına göre M.Ö. 5000'li yıllarda Çinlilerin çubuk (Chopstick) kullandıklarına dair kalıntıların mevcut olduğu görülüyor.

Bu chopsticklerin hem kaşık hem de çatal yerine kullanıldığı düşünülüyor ve ilk ortaya çıkışına dair oldukça fazla rivayet olduğu görülüyor. Bunlardan en çok kabul göreni gemilere yük taşıyan hamallar tarafından icat ettiğine dair anlatıdır.

Hamallar özellikle öğle yemeklerinde zamanlarının az olması nedeniyle sıcak yemekleri hızlı yemeleri gerekiyormuş. Sıcak yemeği elle yerken parmakları yanmasın diye dallardan kopardıkları çubukları kullanmışlar. Çubukla daha hızlı yemek yiyorlarmış.

Chopstiksin Çincesi **Kuàizi/** 筷子 **"hızlı yemek"** anlamına geldiğine için Çinliler genellikle bu anlatıyı doğru kabul ediyorlar.



Diğer bir ilginç anlatı da Han hanedanı zamanında savaşlarda kullanılacak silah (kılıç kalkan) yapımı için halkın elindeki bütün metaller toplanmış. Halk çatalsız ve kaşıksız kalmış. Metal de olmadığından ağaç dallarından çubuk yapıp yemeklerini chopstick'le yemişler. Günümüzde Çinlilerle birlikte Japonlar Koreliler Vietnamlılar ve uzak doğudaki diğer halklar chopstick kullanma geleneklerini devam ettiriyorlar.

ÇATAL – CHOPSTİCK KARŞILAŞTIRMASI

Modern dünyada çatal bıçak kaşık üçlüsünün modası 17. yüzyıl Fransız Kültürü'nün etkisiyle geliştiğini söyleyebiliriz. Osmanlı da bu modaya 19. Yüzyılda II. Mahmut Döneminde uymuştur. Ama günümüzde en çok yemek yeme şekillerini sıralarsak eğer elle yemek yiyenler ilk sırada, ardından chopsticks kullananlar ve en sonunda da en son icat edilen çatal-bıçak-kaşık üçlüsünü kullananların geldiği ifade edebiliriz.

Çok tartışılan chopstick mi çatal mı tartışması daha uzun süreceği anlaşılsa da Chopstick kullananların sayıları her geçen gün artıyor.





METİN**SİLMAN**

BİRA

Milyonlarca Hayatı Kurtaran İçki:

Tarihe meraklıyım. Hemde çok meraklıyım. Fakat beni ilgilendiren tarih İskender'in, Sezar'ın, Yıdırım'ın, Kanuni(!) nin yaptıklarından başka şeylerden bahsetmeyen ders kitaplarındaki tarih değil.

Bence bu gibi kitaplar çoğunlukla birer kronolojik risalelerdir. Hele, hele bizdekiler!

Beni ise daha çok o risale yazarlarını hiç mi hiç ilgilendirmeyen şeyler: nedenler, niçinler ve nasıllar ilgilendirir. Bu yüzden çoğu zaman aradığım cevapları o risalelerde değil de araştırmacı yazarların eserlerinde, müzelerde, tarihi ören yerlerinde, müze haline getirilmiş yaşam ve iş yerlerinde bulurum. Özellikle Avrupa'daki rehberler bu konuda genellikle çok bilgili ve çok yardımcıdırlar.

Geçen yıl İngiltere'deyken Kraliçe Viktorya'nın ünlü başbakanı Bejamin Disraelli'nin 'Hugenden

Manor ' adlı malikanesini ziyaret etmiştim.

Bu gösterişli malikanenin tam 32 adet suit dairesi vardı. Bizim ziyaret ettiğimiz gün bu dairelerin bir kısmı yeniden ve asılların tamamen sadık kalınarak dekore edilmekteydiler. Biz bu dairelerden hazır olanların bazılarını gezdik.

Gezebildiklerimizin tümü de gayet zevkli ve zengin bir şekilde döşenmişlerdi. Yalnız tümününde de iki önemli eksiklik göze çarpıyordu. Bunların hiç birisinde tuvalet ve banyo yoktu. Aslında tuvalet ve banyo koskoca malikanenin hiç bir yerinde yoktu.

“Bir litre bira bir saray ziyafetine denktir.”

William SHAKESPARE

İngiliz tarihini az çok bilirim. XIX. yy. başlarına kadar değil evlerde ve malikanerde, en mutenna saraylarda bile tuvalet ve banyo bulunmazdı. O devirlerde böyle ihtiyaçlar için oturakar kullanılırdı. Banyo ise hizmetçilerin yatak odalarına getirdikleri küvetlerde yapılırdı. Fakat XIX. Yüzyılın ikinci çeyreğinden itibaren özellikle üst düzey asiller ve zenginler için du durum artık değişmişti. Bu gün artık insan sağlığının vazgeçilmez gereği olarak kabul edilen banyo ve tuvalet artık o yıllarda da yavaş yavaş rağbet bulmağa başlamıştı.

Disraelli'nin yaşadığı devri dikkate alınca oldukça yadırgadığım bu iki eksikliği sorduğumda rehberliğimizi yapan yaşlı ve bilgli hanımın tebessüm ettiğini hatırlarım. Sanki bu soruyu bekliyormuş gibi bir eda vardı o tebessümünde.

Anlattığına göre Hıristiyanlığı benimsemiş bir Yahudi aileden gelen Disraelli epey ve tuvaletleri o yüzden yaptırtmamış. Banyoya gelince o hariç tüm hane halkı küvet kullanmağa devam ediyorlarmış. Kendisi ise insan içine çıkmazdan önce, tıpkı daha sonra Nazım Hikmet'in de yaptığı gibi soyunur ve eşi onu kolonyağıyına batırılmış bezlerle bir güzel temizlermiş.

Lüks dairelerden sonra sırayla oturma ve misafir odalarını ve Disraelli'nin kocaman kütüphanesini gezdik. En sonda sıra malikanenin altını tamamen kaplayan bodrum katına geldi.

Burası tüm malikaneye hayat veren yerdi.

Kömürlük ve odunluk oradaydı. Kiler oradaydı. Mutfak ve içki mahzeni oradaydılar.

Ve en önemlisi, hepsinden önemlisi, malikanenin bira imalathanesi de oradaydı!

Evet Benjamin Disraelli hasisti. Hemde çok hasisti. Fakat malikanesinin bodrumunda ürettiği bira kendisinin serinlemek için içtiği veya misafirlerine gururla ikram ettiği bira değildi. Bu aslında o devirde İngilizlerin, içindeki düşük alkol miktarından dolayı 'Small Beer' yani 'Küçük Bira' diye adlandırdıkları bir içkiydi. İçindeki alkol miktarı % 1-2.5 arasında değişen bu bira insanlığın onbin yıla yakın bir süredir kendini hastalıklara karşı korumak için kullandığı bir içkiydi.

BİRANIN TARİHİ ESKİDİR. HEMDE ÇOK ESKİDİR.

Daha kısa bir süre önce biranın ilk kez Mezopotamya'da, günümüzden yaklaşık 7000 yıl önce Sumerler tarafından icat edildiği sanılıyordu.

Yani bira kentleşmeden sonra üretilen bir içki olarak biliniyordu. Fakat bu konudaki her yeni arkeolojik buluş biranın tarihini biraz daha gerilere eskilere itmektedir.

Sümerler Ortadoğu'ya Türklerin anayurdu olarak bilinen Orta Asya'dan geldiler. Sümerce ile Türçe'de birçok ortak kelime vardır.

İşte bunlardan birkaçı:

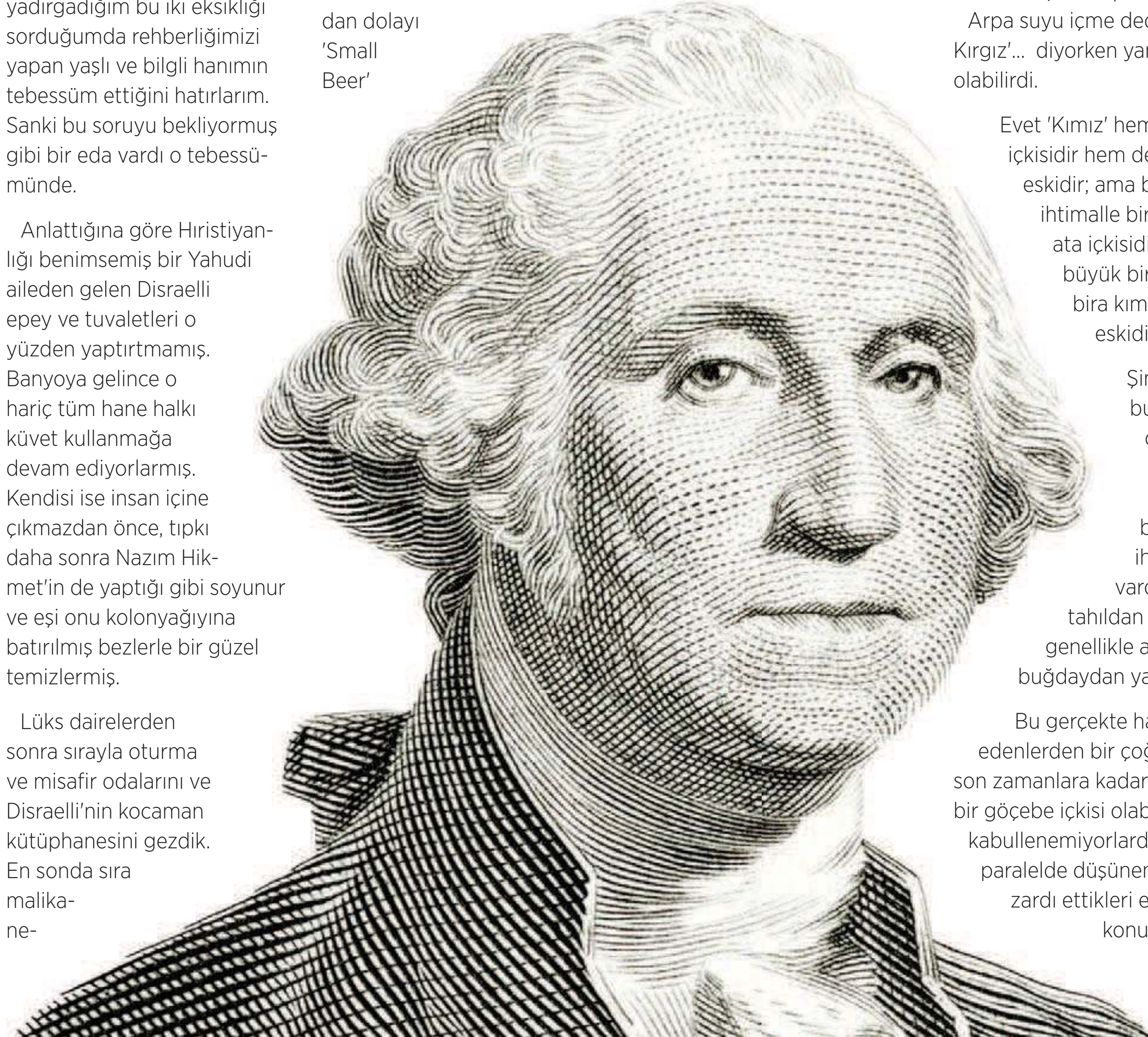
Dur: Dur
Duru: Duru
Er: Er
Erim: Erim
Giri: Geri
Guz: Kız
Ve, Sıkı Durun!:
Garassa: Prassa

Yani demek istediğim Büyük Türkolog şairimiz Ziya Gökalp,
'Atanın içkisi köpüklü kımız,
Arpa suyu içme dedi bir Kırgız'... diyorken yanılmış olabilirdi.

Evet 'Kımız' hem ata içkisidir hem de çok eskidir; ama büyük bir ihtimalle bira da bir ata içkisidir ve yine büyük bir ihtimalle bira kımızdan da eskidir.

Şimdi tam burada önemli bir konuya parmak basmak ihtitacı vardır. Bira tahıldan yani genellikle arpa ve buğdaydan yapılır.

Bu gerçekte hareket edenlerden bir çoğu daha son zamanlara kadar biranın bir göçebe içkisi olabileceğini kabullenemiyorlardı. Bu paralelde düşünenlerin gözardı ettikleri en önemli konu göçebe toplumların sa-





dece 'Avcı' değil, aynı zamanda 'Toplayıcı' oluşlarıydı. Yani atalarımız yerleşik düzene geçmezden önce de doğayı tanıyor ve ondan yararlanıyorlardı.

Onlar bir çok yiyecek maddesi gibi tahıllarıda biliyor ve kullanıyorlardı.

Kısa bir süre önce Göbekli Tepe'de yapılan araştırmalar atalarımızın yerleşikleşme tarihini binlerce yıl uzatmıştır.

Yine kısa bir süre önce Ürdün'de yapılan arkeolojik çalışmalarda göçebe hayatı yaşayan atalarımızın ve veya ninelerimizin Ortak zamandan 12 binyıl önce pancar gibi, kolakas gibi havuç ve şalgam gibi kök sebzeleri bilip kullandıklarını ve düzenli olarak ekmek yapıp yediklerini göstermiştir.

Daha birkaç ay önce kendisine bu konuda soru sorulan bir tarihçinin veya bir arkeoloğun cevabı

'İlk ekmek muhtemelen Ortak Zamandan 9 bin yıl önce Çatal Höyük'te yapılmıştır.' derdi.

Bu son keşiflerden, bu son buluşlardan yola çıkarak biranın temel girdileri olan arpa ve buğday gibi tahıllarla aşinalığı tarım devriminden binlerce yıl önce başlamıştır diyebiliriz.

Yine son zamanlarda İranda yapılan arkeolojik çalışmalarda Ortak zamandan yaklaşık 6 bin yıl önce yapıldığı tespit edilen bazı çanak ve çömleklerde bira mayası kalıntılarına rastlanmıştır .

Biranın tarihinin bu kadar eski olmasının şaşılacak bir yönü yoktur. Yiyeceklerin ve içeceklerin mayalanmaları bazan doğal yollardan da olabiliyor. Bira da büyük bir ihtimalle icat edilmemiş ve bu şekilde keşfedilmiştir.

Daha sonra da, belkide yüzyıllar, bin yıllar sonra da onun sadece güzel bir içki olmdığı ve sağlığa çok ama çok yararlı olduğu da anlaşılmıştır.

Göçebeler iç içe yaşadıkları doğayı çok iyi biliyorlardı. Onu korumak için de çok dikkatli davranıyorlardı. Yapılan bazı araştırmalardan anlaşıldığına göre göçebe kabileler konaklama yerlerinin su başlarından en az yarım saatlik bir yürüyüş mesafeside olmasına özen gösteriyorlardı. Amaçları kullanacakları suyu kirletmemekti. Onlar her ağacın, her otun, her hayvanın sadece yararlarını değil huylarını, sularını da biliyorlardı. Çünkü bu bilgiler onların hayatlarını idame ettirebilmeleri için vazgeçilmezdi.

Göçmenler zorulu olmadıkça anayurtlarını kolay kolay terk etmezler. Terk ediş nedenlerinin en başında sürekli kuraklık gibi, buzullaşma gibi iklim değişiklikleri gelir.

Bu gibi nedenlerden ötürü yollara düşen göçmen kabileleri geçici olarak konakladıkları yerlerde ana yurtlarında davrandıkları gibi davranmazlardı. Çünkü buna imkan yoktu. Çevre tanımadıkları bir çevreydi ve ve her an bir tehlike ile karşılaşma ihtimali gözardı edilemezdi.

Sümerler'in bir ulus halinde göç ettiklerini düşünmek yanlış olur. Büyük olasılıkla bu göçler bir veya birkaç kafilenin



BİRA'yı icat eden bir dahi olmalıdır. PLATO

Tanrının bizi sevdiğinin ve mutlu olmamızı istediğinin en kesin delili BİRA'dır. BENJAMIN FRANKLIN

Bence en önemli olan şey halktan BİRA'yı ve gerçekleri esirgememektir. Abraham LINCOLN

BİRA içenlerin kafaları daha iyi çalışır... WASHINTON IRVING

Yaşam için gerekli olan tüm mineraller yalnız ve sadece BİRA'da vardır. ANONİM

İyi bir BİRA daha ilk yudumda anlaşılır. Ama en iyisi yüzde yüz emin olmaktır. BAVYERA ATASÖZÜ



güvenlik amacıyla bir araya gelmesi şekllinde yapılmıştır. Kimi kafileler bu günki İran üzerinden dağları aşarak bu günki Irak'a geçerken. Bazı kafileler de düz yol bulabilmek için Anadolu – Suriye yolunu tercih etmişlerdir. Ellerinde ne pusula ne harita bulunan bu insanların istemeden de olsa Ortadoğu'nun her tarafına yayılmış olma ihtimalleri çok yüksektir. İran'daki bira kalıntısının, Ürdün'deki ekmek izlerinin izahı belki de budur.

Kır hayatı şehir hayatına benzemez. Kırda yaşam daha meşakatlidir ama buna karşılık daha sağlıklıdır .

O zamanlar kırda yaşayan atalarımız tifo gibi kolera gibi veba gibi bulaşıcı hastalıklardan tamamen habersizdiler. İnsanlar bulaşıcı hastalıklara yerleşik hayata geçtikten sonra tanışmıştır.

İlk yerleşim birimlerinde evler küçücük ve birbirlerine nerdeyse yapışıktılar. Yollar, sokaklar daracık, dolambaçlı ve evlerden atılan çöplerle doluydu. Bunlara her gün bu yolları, sokakları kullanan hayvanların pisliklerini de eklersek. O devrin resmi daha iyi anlaşılmış olur. Yani her yerleşim yeri insana en çok zarar veren parazitlerin bir cenneti durumundaydı.

Göçebe hayatında akar suların temizliği için özen gösteren insanlar, yeni kurdukları bu şehirlerde, kasabalarda tuvalet artıklarını sularını içtikleri derelerin içlerine veya kazdıkları su kuyularının kenarlarına dökmekten çekinmiyorlardı.

İşte o çağlarda insan neslini tümüyle yok olmaktan kurtaran etkenlerin başında çocuklarına da içirildiği az alkollü BİRA gelir.



Ünlü şefler, binlerce yıllık Anadolu lezzetlerini **Tarsus'ta fuarda** tattıracak!

Tarsus Turkey / Life Media tarafından 13-16 Eylül tarihlerinde 29.'su düzenlenecek olan ULUSLARARASI ZUCHEX Züccaciye, Ev Eşyaları, Dekoratif Ürünler ve Elektrikli Ev Gereçleri Fuarı, sergilenen ürün çeşitliliğinin yanı sıra dört güne yayılan kültürel etkinlikleriyle de göz dolduruyor. ZUCHEX 2018 kapsamında, Mutfak Dostları Derneği'nin desteğiyle "Anadolu Tadında Lezzetler" etkinliği düzenlenecek. Türk mutfağının zenginliğini vurgulamak amacıyla ilk kez yapılacak organizasyonda ünlü şefler, yurt içi ve yurt dışından gelen fuar ziyaretçilerine hem Anadolu'nun yerel tariflerini anlatacak hem de hünerli ellerinden çıkan lezzetleri tattıracak.

Uluslararası Zuchex, dünya genelinde tam 206 ülkeye ürün satışı gerçekleştiren züccaciye sektörünü, 29. kez Tüyap Beylikdüzü'nde buluşturuyor. Yurt içi ve yurt dışından 550 firmanın katılımı beklenen Uluslararası Zuchex 2018'de sofra ve mutfak eşyalarından, elektrikli ev aletlerine, çelik mutfak eşyalarından dekoratif mobilya ve ev aksesuarlarına, ev tekstilinden cam, porselen ve seramiğe, plastik ev gereçlerinden, aydınlatma ve banyo & mutfak aksesuarlarına kadar binlerce tasarım sergilenecek.

Sektörünün tüm paydaşlarını bir araya getirecek olan ZUCHEX 2018, sunacağı eşsiz ticaret fırsatları ve yeniliklerin yanı sıra birbirinden özel etkinliklere de ev sahipliği yapacak. Bu kapsamda, Mutfak Dostları Derneği'nin desteğiyle düzenlenen 'Anadolu Tadında Lezzetler' etkinliğinde Türkiye'nin ünlü şefleri, yerel lezzetleri yeniden yorumlayacak. Türk Kahvesi Kültürü ve Araştırmaları Derneği'nin (TKKAD) desteğiyle ülkemizde yapılan ilk kahve harmanı yarışması da Zuchex 2018'in ev sahipliğinde gerçekleştirilirken, kurulacak tasarım atölyesinde de sektörün önde gelen isimleri seramik tabaklar, fincanlar ve muglar üzerinde yaratıcılıklarını sergileyecek. Tüyap Beylikdüzü'nün 11 salonunda birden sezonun en yeni trendlerinin bir arada sunulacağı Zuchex 2018'in bir başka renkli etkinliğinde ise katılımcı markalar, 'en şık akşam sofrası' seçilebilmek için yarışacak.

www.zuchex.com





OTTOMAN
Kebab House









Pazartesi hariç her gün 18.00 – 24.00 saatleri arası hizmet vermektedir.
Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma ve Cumartesi
Fasıl Eşliğinde

Rezervasyon için
Tel: 0392 600 55 00 – E-mail: ml.ottoman@merithotels.com



Şeftali neden yenmeli?

Yaz aylarının en lezzetli meyvelerinden biri olan şeftali, içeriğindeki çeşitli vitamin ve mineraller açısından da adeta bir sağlık deposudur. Antioksidanları barındıran yapısı sayesinde birçok kanser türünden koruyucu özelliği bulunuyor. Şeftali, potasyum ve magnezyum yönünden zengin özelliği ile hamilelik sürecinde yaşanan kas kramplarının da önlenmesine yardımcı oluyor. Memorial Hizmet Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Sinem Uygun, şeftalinin faydaları hakkında bilgi verdi.

1. C vitamini içeriği ile gebelikte anne ve bebeğe sağlık veriyor

Birçok temel vitamin ve mineral desteğini sağlaması nedeniyle hamilelik sürecinde şeftali tüketilmesi tavsiye edilmektedir. İçerdiği C vitamini, bebeğin kemik, diş, deri, kas ve kan damarlarının sağlıklı büyümesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca hamilelik sırasında son derece kritik olan demirin emilmesine katkı sağlamaktadır. Potasyum ve magnezyum içeriği sayesinde de hamilelik sürecinde yaygın olarak görülen kas krampları ve genel yorgunluğu önlemektedir.

2. Kanserden korunmada öncü rol oynuyor

İçerdiği antioksidanlar sayesinde Türkiye'de ve dünyada en sık görülen akciğer, kolon, meme kanserleri gibi kanser türlerinden korunmaya katkı sağlayan şeftali, sağlıklı yaşam için olmazsa olmaz besinlerden biridir. Aynı zamanda kansere yakalanan hastaların iyileşme süreçlerine de olumlu etki etmektedir.

3. Bağırsak ve böbreklerin dostu

İçeriğindeki zengin lifler bakımından bağırsaklara destek olmaktadır. Kabızlık sıkıntısı yaşayanlar için düzenleyici bir meyvedir. Böbrek kumu ve böbrek taşı atımına da yardımcı olmaktadır.

4. Zengin vitamin ve mineral içeriğiyle sağlıklı yaşamın anahtarı

A vitamini, C vitamini, E vitamini, K vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini, B3 vitamini, B6 vitamini, folat, pantotenik asit, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, manganez, fosfor, çinko, bakır, antioksidanlar ve lif bakımından oldukça zengin olan şeftali; sağlıklı, parlak ve ışıl ışıl bir cilt için de önem taşımaktadır. İçerdiği magnezyum sayesinde sinir sistemine fayda sağladığından depresyon etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca içerdiği A ve C vitaminleri ile gözlere oldukça iyi gelmektedir.

5. Tüylü meyve fobisi olan çocuklar için aynı değerde nektarin

Tüylü yapısından dolayı bazı çocukların yemeği reddettiği şeftaliye alternatif olarak nektarin önerilebilir. Nektarin, şeftaliye göre daha az tüylü, daha sert ve daha aromalıdır. Besin değeri açısından da şeftali ile eşdeğer sayılmaktadır. Çocukların beslenmesine gönül rahatlığıyla eklenebilir.

Böbrek hastaları tüketirken dikkat etmeli

Şeftali, potasyum açısından oldukça zengin bir meyve olduğundan, potasyumdan kısıtlı diyet kullanan böbrek hastalarının günde 1-2 orta boy şeftaliden fazlasını tüketmemesi önerilir.

Yaz sıcaklarına özel serinletici şeftali içeceği tarifi

Sıcak yaz aylarında sağlıklı içecekler içerek serinlemek isteyenler için lezzetli ve pratik bir tarif:

- 1 adet orta boy şeftali
- 1 su bardağı hindistancevizi sütü
- 2 yemek kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı bal
- 10 adet çiğ badem
- Biraz tarçın

Tüm malzemeler blenderdan geçirilerek serinletici ve sağlıklı bir içecek olarak tüketilebilir.

Kilo vermeye yardımcı 5 mucize besin

Değişen yaşam koşulları, hareketsiz masa başı iş hayatı, stres, günlük hayat rutinleri derken sağlıksız beslenmekten dolayı obezite sıklığı her geçen gün artıyor. Türkiye'de her 3 kadından biri obezite sorunu ile karşı karşıya... Kilo vermenin başlıca anahtarı egzersiz ve diyet olarak nitelendirilebilir. Bunun yanında bir de yağ yakmaya yardımcı olan, metabolizmayı hızlandıran besinler var ki kilo verme potansiyelinizi artırır. Sofra/ Compass Group Türkiye'nin Ülke Diyetisyeni Emel Terzioğlu Arslan, kilo verme potansiyelini artıran 5 mucizevi besini açıkladı.



KALSİYUM ZENGİNİ YOĞURT

Türk mutfağının olmazsa olmazlarından yoğurt, sofralarımızda hemen her gün tükettiğimiz bir besin. Yoğurdun sindirime yardımcı olması, osteoporozu önlemesi, kalsiyum ve fosfor ihtiyacımızı karşılaması ve özellikle karın çevresindeki yağların yakımına destek olması gibi birçok faydası var. Ayrıca protein içeriği de yüksek olduğu için daha uzun süre tokluk sağlar ve bu sayede besin alımını azaltır. İçerdiği konjuge linoleic asit sayesinde bel çevresindeki yağları yakmaya destek olur. Eğer zayıflama sürecindeyseniz diyetinizde yoğurda mutlaka yer verin.



KIRMIZI BİBER MUCİZESİ

Solanaceae familyasının Capsicum cinsinden olan acı kırmız biberin ana vatanı Güney Amerika. Ülkemizde de özellikle Güney Doğu Anadolu bölgesinde yetiştirilir. Yapılan çalışmalarda acı biberin içeriğinde vücudun bütününde önemli rol oynayan birçok aktif bileşen saptanmıştır.

Bunların en önemlilerinden biri kapsaisindir. Kapsaisin, kırmızı bibere acı özelliğini verir. Kapsaisinin ağrılı iltihap, romatoid artrit, Alzheimer gibi birçok hastalık üzerinde pozitif etkileri vardır. Ayrıca yapılan çalışmalar anti kanserojen etkiye sahip olduğunu da gösteriyor. Diğer etkilerinden biri de zayıflamaya yardımcı olması. Ayrıca diyette tükettiğimiz kırmız biber, enerji alımını baskılayabilir ve tokluk hissi sağlayabilir. Bu sayede de yemek yeme isteği azalır.

BESİN DEPOSU YULAF
Sofralarımızda yulaf hala hak ettiği yeri bulamasa da yavaş yavaş beslenmemize eklediğimiz bir besin haline gelmiş durumda. Peki nedir yulafı bu kadar önemli kılan? Öncelikle yulaf, diğer tahıllara göre daha yüksek oranda posa içeriyor. Ayrıca demir, manganez, çinko, E vitamini, folat, diğer B grubu vitaminlerinin de iyi bir kaynağı. En önemli özelliklerinden biri iyi bir selenyum kaynağı olması. Selenyum, antioksidan etkiye sahiptir ve bu sayede DNA tamiri ve bazı kanser türlerinin riskinin azalmasında etkili. Yulaf içerdiği beta glucan sayesinde kolesterolü düşürür, kan glikoz düzeyini dengeler, daha uzun süre tokluk sağlar ve bağışıklığı güçlendirir. Yapılan bir çalışmada kahvaltıda yulaf tüketenlerde tüketmeyenlere göre vücut kitle indeksleri daha düşük bulunmuştur. Lif içeriğinin yüksek olması nedeniyle kan şekerini dengeleyip uzun süre tokluk sağladığı için kilo verme sürecine destek olur. Ara öğünlerde veya kahvaltıda yoğurt ya da sütle rahatlıkla tüketilebilir.



İŞTAH AZALTAN ANANAS
Anavatanı Orta Amerika olan ananas, günümüzde tüm tropik bölgelerde yetişiyor ve kolayca ulaşılabilen bir meyve. İçeriğindeki bromelain enzimi sayesinde sağlık üzerinde birçok olumlu etkiye sahip. Ayrıca bol miktarda antioksidan, vitamin ve mineral içeriyor.
Bromelain enzimi kanın pıhtılaşmasını önleyerek kalp krizi ve inme riskini azaltır. Bunun dışında proteinden zengin gıdaların sindirimine yardımcı olur. Bir diğer önemli etkisi de ödem atımına yardımcı olmasıdır. Kilo verme sürecinde ise bromelain yağların sindiriminde görev alan lipaz enzimi ile birlikte çalışarak yağ yakımını hızlandırır. Ayrıca iştahı da azaltarak zayıflamaya yardımcı olur. 100 gram ananas sadece 50 kkal olduğu için zayıflama sürecinde ara öğünlerde rahatlıkla tüketilebilir.





ANTİOKSİDAN YEŞİL ÇAY
Camellia Sinensis L bitkisinin yapraklarının farklı farklı fermentasyon işlemlerine maruz bırakılması sonucu yeşil çay, oolong çayı ve siyah çay oluşmaktadır. Yeşil çay ise fermente olmamış çay yapraklarıdır. En önemli özelliklerinden biri antioksidan etkiye sahip kateşin polifenollerini bol miktarda içeriyor olması. Özellikle Epigallocathechin-3-Gallat (EGCG) yağ yakımını artırmaktadır. Ayrıca sempetik sinir sistemi aktivasyonunu artırdığı için metabolizmayı hızlandırır ve bu sayede enerji harcamasını da artırır. Yeşil çay ekstratı ile 3 ay boyunca 70 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada hem vücut ağırlığında hem de bel çevresinde önemli şekilde azalma görülmüştür. Günlük önerilen miktar 2-3 fincan yeşil çaydır. Ancak özellikle tansiyon ve böbrek hastaları ile hamileler doktoruna danışmadan tüketmemeli.







Kıbrıs'ta ve Türkiye'de bir ilk!

Dondurulmuş gıda markası SuperFresh, her an kullanıma hazır, önceden haşlanmış ve dondurulmuş 'Kuru Fasulye' ve 'Nohut'u tüketicilerinin beğenisine sunuyor.

Türk damak tadına uygun lezzetli ve yenilikçi ürünleriyle tüketicilerinin beğenisini kazanan SuperFresh yine bir ilke imza atıyor. En sevilen bakliyatlarımızdan nohut ve kuru fasulyeyi bir gün önceden suda bekletip saatlerce haşlamak artık tarih oluyor. SuperFresh, anında kullanıma hazır 'Haşlanmış Kuru Fasulye' ve 'Haşlanmış Nohut'la hızlı ve pratik olarak hazırlanabilecek lezzetleri mutfağınıza taşıyor.

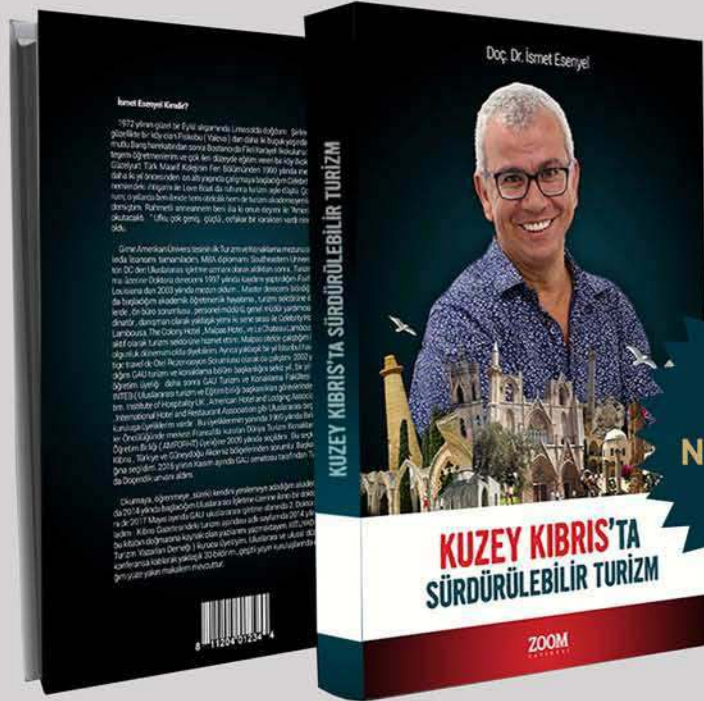
SuperFresh'in önceden haşlanıp, -40 derecede şoklanan nohut ve kuru fasulyesi hem doğrudan açılıp çözdürülerek salatada, piyazda, aşurede hem de yemeklerde ve tatlılarda sofranıza lezzet katıyor.





DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

"TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü



En sevilen kokteyller

Şimdilerde herkes gittikleri mekânda, evlerinde farklı tatlar keşfetme peşinde. Bizde sizi için en sevilen 21 kokteyli derledik.

Çoğu zaman en bilinen kokteyllerin bile size hitap etmediğini düşünebilirsiniz. Bu yüzde kokteyllerin isimleri ve içinde yer alan malzeme belli, sadece ölçüleri yok. Amacımız aynı malzemelerden damak tadınıza hitap eden altın oranı bulmanız.

İşte size birçoğu bilinen kokteyllerden seçtiğimiz derlemeler...





Whiskey Sour

Eğer klas ama basit olmak istiyorsanız, viski sours tam size göre.
Whiski
Limon suyu
Şeker şurubu

Sex on the Beach

Bara gittiğinizde muhtemelen birkaç duble içki içtiniz. Oyunu değiştirerek gerçekten cıvıl cıvıl, tatlı bir koteyl denenin zamanı geldi.
Votka
Tekila
Arhers
Kızılcık suyu
Portakal suyu



Woo Woo

votka
Archers
Kızılcık suyu



Screwdriver

Dürüst olmak gerekirse, belki de hep evinizde bulabileceğimiz malzemeler.
Portakal suyu
Votka



Seven and Seven

Bu biraz fantezi bir bar içeceği.
7-Up
Whisky



Long Island Iced Tea

Bu içki, 'alkolü karıştırmamak gerek' sözünün tam tersi özelliklere sahip.
Cin
Votka
Beyaz Rom,
Tekila
limon dilimleri
kola



Cosmopolitan

Klas olma zamanı geldi.
Votka
Cointrea
Kızılcık suyu
Taze limon suyu



Mai Tai

White Rom
Blue Curaçao
(portakal aromalı likör)
Şurup (badem, şeker ve gül / portakal suyundan yapılan tatlı şurup olabilir)
Gold Rom
Taze limon suyu



Tom Collins

Cin
Soda
Şeker
limon suyu
bir kiraz
Portakal dilimi



Margarita

Herkes margarita sever.
Tekila
Limon suyu
Cointreau ile



Jägerbomb

İşte size farklı bir deneme;
Jägerbomb,
Bir bardak bira
Red Bull'un (yarım kutu)



Sidecar

Değişik birşey yapmanın
zamanı geldi.
Konyak
(ya da bazen burbon)
Cointreau
limon suyu



Old Fashioned

Bu klasik içecek bourbon veya
çavdar whiskisi, acı, şeker ve
bazı soda veya su ile yapılır.



Martinis

Bir kadeh alabilir
miyim lütfen?
Martini
Cin
Vermut
1 ya da 2 zeytin ile
servis edilir
Ama eğer değiştirmek
isterseniz, seçenekler sizin.



Manhattan

Çavdar veya Kanada viskisi
Vermut
Acı sos
kirazlarla süsle



Dirty Shirley

Votka
Sprite ve nar suyu



Mojito

En sevdiğim içeceklerden biri.
White Rom
Nane yaprakları
Soda
Limon suyu
Şeker şurubu



Tequila Sunrise

Tekilayı sevdiren kokteyl
Portakal suyu
Tekila
Nar şurubu
(Granadine)



Dark 'n' Stormy

Bu içecek, içtiğiniz şeylerden kesinlikle farklı. Lezzetine alışmak biraz zaman alabilir, ama geri dönüş yok.
Zencefil birası (alkollü olmayan, kök gibi),
Koyu Tom
Acı sos



Buttery Nipple

Sambuca
(anason aromalı likör)
Bailey's
Irish Cream



Mind Eraser

Asla hatırlamayacağınız bir gece için deneyin
Votka
Kahlúa

SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN

8 ÖNEMLİ BESİN!

Diyabetten kalp hastalıklarına kadar birçok hastalıktan korunmamızda 'anahtar rol' üstlenen besinler sağlıklı bir cilde sahip olmak için de çok önemli. Öyle ki bilinçli beslenerek ışıl ışıl parlayan, pürüzsüz ve gençliğini uzun yıllar koruyan bir cilde kavuşabiliriz. Bunun için de yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra bazı besinleri düzenli olarak tüketmemiz şart. Peki cilt sağlığımız için hangi besinleri sof: ramızdan eksik etmemeliyiz?

Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz özellikle güneşin olumsuz etkilerinden korunmak ve sağlıklı bir cilde sahip olmak için beslenme listemizde mutlaka bulunması gereken besinleri sıraladı, önemli kuralları anlattı.



Balık

Kaliteli bir protein kaynağı olmasının yanı sıra içerdiği omega 3 yağ asitleri sayesinde sağlıklı bir cilt için mutlaka düzenli tüketilmesi gerekiyor. Protein içeriği nedeniyle cilde esneklik veren kolajen yapımını destekliyor, kırışıklıkların azalmasına yardım ediyor ve güneşin zararlı etkilerine karşı koruyor. Omega 3 içeriği cildin kalınlaşması, yumuşaması ve esnemesi için önemli bir kaynak. Eksikliği ciltte kuruluğa neden olabiliyor. Sağlıklı bir cilt için mevsim balıklarını haftada 2-3 kez ızgara, fırında veya buğulama yöntemlerini kullanarak pişirin ve tüketin.





Domates

Güçlü bir antioksidan olan domates kalp hastalığı riskini azaltan ve kolesterol seviyesini düzenleyen etkileriyle öne çıksa da, cilt sağlığı için de olmazsa olmaz sebzelerden biri. Domatesin, beta karoten içeriği sayesinde güneşin olumsuz etkilerinden koruduğunu ve kırışıklıkların oluşmasını engelleyici etki gösterir. Kahvaltı, öğlen veya akşam öğünlerinde yemeğinizin yanında domatesli bir salata veya ara öğün olarak bir kase domates salatası tüketebilirsiniz.



Yumurta

Kaliteli protein kaynağı olması ve biotin içeriği sayesinde sağlıklı bir cilt için tüketilmesi gereken besinlerden biri de, yumurta. Saç dökülmelerini önleyici, tırnakları güçlendirici etkiye sahip olan ve sağlıklı bir cilt için olmazsa olmaz sayılan biotini yumurta yiyerek alabilirsiniz. Herhangi bir sağlık probleminiz yoksa her gün 1 tam yumurta tüketebilirsiniz.

Avakoda

Kaliteli yağ içeriği yüksek olan avokado sofralarımızda sık kullanmaya başladığımız besinlerden biri. A, C, E vitaminlerinden zengin olması, antioksidan içermesi sayesinde cilt sağlığı için önemli olan avokado cilde parlaklık ve ışıltı verir. Avokado ayrıca güneşin zararlı olabilecek etkilerine karşı da koruyucu işlev gösteriyor. Ancak zengin yağ içeriği nedeniyle günlük tüketiminizin 1/2 orta boy avokadoyu geçmemesine dikkat edin.





Ay çekirdeği

Sağlıklı bir cildin devamlılığında anahtar role sahip olan E vitamininin harika bir kaynağı olan ay çekirdeği UV ışınlarının deride neden olduğu oksidatif zararı azaltmaya yardımcı oluyor ve cildinizin daha genç görünmesine katkı sağlıyor. Ay çekirdeği limitinizi 1 silme avuç olarak belirlemeyi unutmayın.

Ceviz

Hafıza güçlendirici, diyabet hastaları için kan şekerini dengeleyici ve kalp koruyucu özelliklere sahip olan ceviz, içerdiği omega 3 ve omega 6 yağ asitleri sayesinde cildinizin de elastik yapısını koruyarak daha sağlıklı olmasına yardım ediyor. Cevizi sabah kahvaltınızda veya ara öğünlerinizde tüketebileceğiniz gibi salatalarınıza da ilave edebilirsiniz. Günde 2-3 tam ceviz rahatlıkla tüketebilirsiniz.





Brokoli

Çinko, A vitamini, C vitamini gibi cilt sağlığı için önemli mineraller içeren brokoli, aynı zamanda içeriğinde lutein bulundurması sayesinde cildin kurumasına ve kırışmasına neden olabilecek oksidatif hasarı önlemeye yardımcı oluyor. Brokoliyi zeytinyağlı yapabileceğiniz gibi salatalarınıza da ilave edebilirsiniz.

Kefir

Bağışıklık güçlendirici ve bağırsakları düzenleyici etkileriyle öne çıkan kefir, aynı zamanda antioksidan aktivite gösteren bileşenler içermesi sayesinde cildi oksidatif strese karşı koruyor. Bu, hücrelerin yaşlanmasını geciktirmesi anlamına geliyor. Her gün 1 su bardağı kefir tüketebilirsiniz.





SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN BU 3 KURALA DİKKAT EDİN

Mutlaka meyve ve sebze tüketin

Meyve-sebze grubu güzel bir cilt için de çok önemli. Meyve ve sebze tüketerek cildinize hem su hem vitamin ile mineral hem de antioksidan almış olursunuz. Unutmayın; meyve ve sebzeleri çeşitlendirmek, aldığınız vitaminlerin, minerallerin ve antioksidanların da çeşitlenmesini sağlıyor.

Bol bol su için

Vücut fonksiyonlarının sorunsuz devam edebilmesi için su içmek temel kural. Sayısız faydası olan su cildin temizlenmesini ve toksik maddelerden arınmasını sağlıyor. Fiziksel aktivite, hava durumu gibi faktörlerden etkilense de günlük su tüketimini ortalama 2-2.5 litre olarak düşünebilirsiniz.

Şekeri hayatınızdan çıkarın

Vücuda hiçbir faydası olmayan şeker ve şekerli yiyecekleri olabildiğince azaltın. Çünkü vücuda fazla alınan şeker proteinlerin yapısını değiştirerek cildin sıkılığını sağlayan elastin ve kolajenin bozulmasına neden oluyor. Bu sorun da ciltte kırışıkların artmasına yol açıyor.

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA



KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**



ZOOM
YAYINEVİ

 gurmedergisi.com    /gurmedergisi  cypruszoom.com   /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

serinleten içecekler

Yaz aylarında soğuk içecekler her zamankinden daha popüler oluyor. O kadar ki, yılın geri kalanında sıcak içtiğimiz kahve ve çayın bile soğuk alternatifleri bu aylarda daha cazip bir hale geliyor. Ancak özellikle serinlemek ve yazın artan sıvı ihtiyacını karşılamak için tercih ettiğimiz asitli, gazlı veya kremalı soğuk içecekler, aldığımız kaloride sinsi bir atışa sebep olabiliyor. Bu artışın nedeni ise bu içeceklere ilave edilen şeker ve bazen kremadan kaynaklanıyor. Sonuç; alınan kilolar!

Oysa kavurucu sıcaklarda hem serinlemek hem de sağlıklı beslenmeden ödün vermemek mümkün! Örneğin içeceğinizin içerisine şeker ve krema eklenmemiş olmasına dikkat edebilirsiniz ya da hazırlanırken bu içeriklerin çıkarılmasını isteyebilirsiniz. Aynı zamanda hafif bir tatlılık isterseniz kahvenize birkaç damla şekersiz vanilya şurubu ekletebilirsiniz. Dışarıda sağlıklı alternatifleri tercih etmenin yanı sıra evde sağlıklı bir şekilde hazırlayabilirsiniz. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Kahraman, aşırı sıcaklarda yapımı oldukça kolay olan hem lezzetli hem sağlıklı pratik içecek tarifleri hazırladı.



BUZLU TÜRK KAHVESİ

Malzemeler

2 Türk kahvesi fincanı pişirilmiş soğutulmuş Türk kahvesi
Yarım su bardağı soğuk süt (gaz şikâyeti olanlar laktozsuz tercih edebilir),
4-5 kalıp buz
1 adet kuru hurma.

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri bir blendere ekleyin ve özellikle hurmalar tamamen parçalanana kadar öğütün. Bu tarif özellikle Türk kahvesi severlere hitap ediyor ve hurmanın vereceği hafif tatlılık sayesinde tatlı isteğinin de sağlıklı yoldan önüne geçmeye yardımcı oluyor.

ÇİLEKLİ FROZEN

Malzemeler

15 adet çilek
3 yemek kaşığı yoğurt
1 bardak dolusu buz küpü
isteğe göre 1 tatlı kaşığı bal

Hazırlanışı

Çilekleri saplarından ayırın ve bir tepsiye birbirine değmeyecek şekilde dizin. En az 4 saat buzlukta dondurun. Yoğurdu ise yarım saat buzlukta bekletin. Bütün malzemeleri blendere alın ve tamamen parçalanana kadar blenderi çalıştırın. İstediğiniz kıvama gelene kadar daha fazla buz ilave edebilirsiniz. İsteğe göre bal ilavesi de yapabilirsiniz. Çilek yüksek antioksidan içeriğiyle kalp sağlığından cilt sağlığına kadar birçok yararlı etkiye sahip.



FESLEĞENLİ LİMONATA

Malzemeler
4 adet limon
1 adet misket limonu
4-5 yemek kaşığı bal
10+ 5 yaprak fesleğen

Hazırlanışı
Limonların ve misket limonunun kabuklarını, beyaz kısımlarını almayacak şekilde rendeleyin. 10 yaprak fesleğeni ince ince doğrayın. Bir kaba bal, fesleğen ile limon kabuklarını alın ve en az 3-4 saat buzdolabında bekletin (Ne kadar uzun süre bekletirseniz aromalar o kadar yoğun olacaktır.) Limon ve misket limonunun suyunu sıkın. Beklettiğiniz karşımı bir süzgece alın ve bu karışımı, üzerine limon suyunu dökerek, bir sürahiye alın. Üzerine 1,5 litre su ekleyin. (Daha yoğun tat isterseniz daha az ekleyebilirsiniz.) En sona ayırdığınız 5 yaprak fesleğeni de servis ederken bardaklara ilave edin. Fesleğen vücutta inflamasyonu azaltıyor ve sindirimi kolaylaştırıyor. Limon ise yüksek C vitamini içermesi sayesinde sadece soğuk algınlığına değil kalp hastalığı gibi birçok hastalığa yakalanma riskini azaltıyor.





SERİNLETİCİ KARPUZ İÇECEĞİ

Malzemeler
400 gr karpuz (çekirdeklerinden ayrılmış)
½ adet limon suyu
Buz

Hazırlanışı
Çekirdeklerinden ayrılmış karpuzu ve limon suyunu blendere koyun, tamamen sıvı hale gelene kadar blenderi orta şiddette çalıştırın. Kırılmış buzlarla servis edin. Karpuzun yüzde 92'si sudan oluşuyor ve bu sayede yaz aylarında artan sıvı ihtiyacını karşılamaya yardımcı oluyor. Aynı zamanda zengin mineral içeriği sayesinde yaz aylarında terle kaybedilen minerallerin vücuda tekrar alınmasını sağlıyor.





NANELİ DETOKS İÇECEĞİ

Malzemeler
1 salatalık
10 dal nane
Buz
1 litre su.

Hazırlanışı
1 adet salatalığı halka halka doğrayın, nane yapraklarını dallarından ayıklayın. 1 litre suya salatalık ile nane yapraklarını ekleyin ve bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün servis ederken taze nane yaprağı ve buzla servis edin. Salatalık içeriğindeki fisetin antioksidanı sayesinde beyin hücrelerinin korunmasında yardımcı oluyor.



ANANASLI ZENCEFİLLİ YAZ KOKTEYLİ

Malzemeler
1 bütün ananas (soyulmuş ancak merkezindeki sert kısmını atmayın)
50 gram taze zencefil
½ adet limon suyu ya da 1 adet misket limonu suyu
400 ml su
Buz

Hazırlanışı
Ananas ve zencefili tamamen ince bir püre haline gelene kadar blenderden geçirin. Ardından bir süzgeç yardımıyla süzün. Kaşığın tersiyle süzgeçteki posayı ezerek bütün suyun süzüldüğünden emin olun. Süzdüğünüz suya ½ adet limon ya da 1 adet misket limonunun suyunu ilave edin. Üzerine su ekleyin. Damak zevkinize göre eklenecek suyu azaltabilir ya da arttırabilirsiniz. Soğuk servis edin. Dilerseniz süzdüğünüz pürenin bir kısmını hazırladığınız içeceğe ilave edip içeceğin lif içeriğini zenginleştirebilirsiniz.

ŞEFTALİLİ SODA

Malzemeler

2 adet kokulu şeftali
½ adet misket limonu
2-3 dal taze biberiye
2 şişe maden suyu

Hazırlanışı

1 adet şeftaliyi püre haline getirin ve içine ½ adet misket limonunu sıkın. Diğer şeftaliyi ise küp küp doğrayın. Bardaklara püre ve doğranmış şeftalileri ilave edin. Üzerine sodayı dökün. Buz ve taze biberiyeyi dallarıyla servis edin. Şeftali, içeriğindeki fosfor sayesinde kalsiyumla birlikte kemik ve diş sağlığını güçlendirmede etkili oluyor.





REYHANLI AYRAN

Malzemeler

400 gr yoğurt
10-15 yaprak taze reyhan
Tuz

Hazırlanışı

Bir rondoya ya da blendera yoğurt ve reyhan yapraklarını ekleyin. Reyhan yaprakları tamamen parçalanana kadar blenderdan geçirin. Damak zevkinize göre tuz ekleyin. Tuz tüketimini mümkün olduğunca en aza indirmek için ayran yoğurt vb. yiyecek ve içecekleri taze ya da kuru baharatlarda tatlandırabilirsiniz. Reyhan, mor renginden de anlaşılacağı üzere çok yüksek antioksidan içeriğine sahip ve bu sayede anti-aging ile kansere karşı koruma özelliği gösteriyor.

Girne Marina'nın Yeni Çekim Merkezi

BAR PEARL



Tarihi Girne Limanı yeni mekanı ile tazelendi. Limanı izleyebileceğiniz en güzel noktadan, tarihin ve doyumsuz manzaranın keyfini çıkartın...





Rezervasyon:
0533 8689581 - 0533 825 7000
0 392 815 0 430 - 0392 815 0 429
@whitepearlhotel









Üzümler kış için

Şimdilerde her yerde mevsimlik hazırlıklar var. Bozcaada da **GURME** yazarımız **Bülent Akgezer**'in çektiği bu fotoğraf bir kış planı aslında. Bağından toplanan üzümlerin bu görüntüsü işte o hazırlıktan. Kışın yapılacak üzümlü keklerin üzümleri kurutulmaya başlanan bu üzümler olacak. İplere asılan bu salkımlar kuruyup saklanması için kış aylarında keklere konulacak.





Damla sakızlı, çikolatalı, elmalı, vişneli kek

MALZEMELER
4 yumurta
1 su bardağı şeker
1 su bardağı sıvı yağ
2 çorba kaşığı yoğurt
9 çorba kaşığı un
Vanilya
Kabartma tozu

HAZIRLANIŞI
1 su bardağı çekirdeği çıkarılmış vişne, yarım su bardağı damla çikolata 4 tane elma Elmalar soyulup kalın dilimlenir ve üzerine bir kaç kaşık şeker serpilerek kek kalıbının tabanına yayılır. Yumurta ve şeker iyice çırpılır. Süt yağ yoğurt ilave edilerek çırpılır. 'un, vanilya kabartma tozu da eklenerek karıştırılır. Son olarak vişne ve çikolatalarda eklenerek bir kez daha karıştırılarak elmaların üzerine dökülür. Önceden ısıtılmış 150 derecelik fırında yaklaşık 50 dakika pişirilir.
Afiyet Olsun.



Damla sakızlı, Etimek tatlısı

MALZEMELER

11 adet etimek
1 paket damla sakızlı muhallebi
1 litre süt
2 çorba kaşığı nişasta
2 çorba kaşığı şeker

Serbet için

1.5 bardak şeker
2.5 bardak su
Cicek suyu
Limon suyu

HAZIRLANIŞI

Etimekler dikdörtgen veya kare bir tepsiye dizilir. Hazırlanıp kaynatılan şerbet sıcakken etimeklerin üzerine dökülür. Yaklaşık yarım saat bekletildikten sonra damla sakızlı muhallebi nişasta ve şeker süt ile pişirilip etimeklerin üzerine dökülür. Soğuduktan sonra karamel sos ve ceviz ile süslenip servis yapılır.
Afiyet Olsun.

Ağız sulandırıcı Norveçli somon biftekleri, gerçek bir elma ve hardal sosu ile muhteşem bir lezzet sunmaktadır. Yapılışı gayet basit, açık havada yemek zevki için mükemmeldir.

Elmalı ve Dijon Sosu ile Izgara Norveç Somon Biftekleri

MALZEMELER

4 Norveç somonu
1 tart elması
2 tk Dijon hardal
1 yemek kaşığı limon suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı maydanoz
2 çorba kaşığı kuru üzüm
tuz ve biber

4 KİŞİLİK



Hazırlama süresi ve
Pişirme süresi:
20 dakika

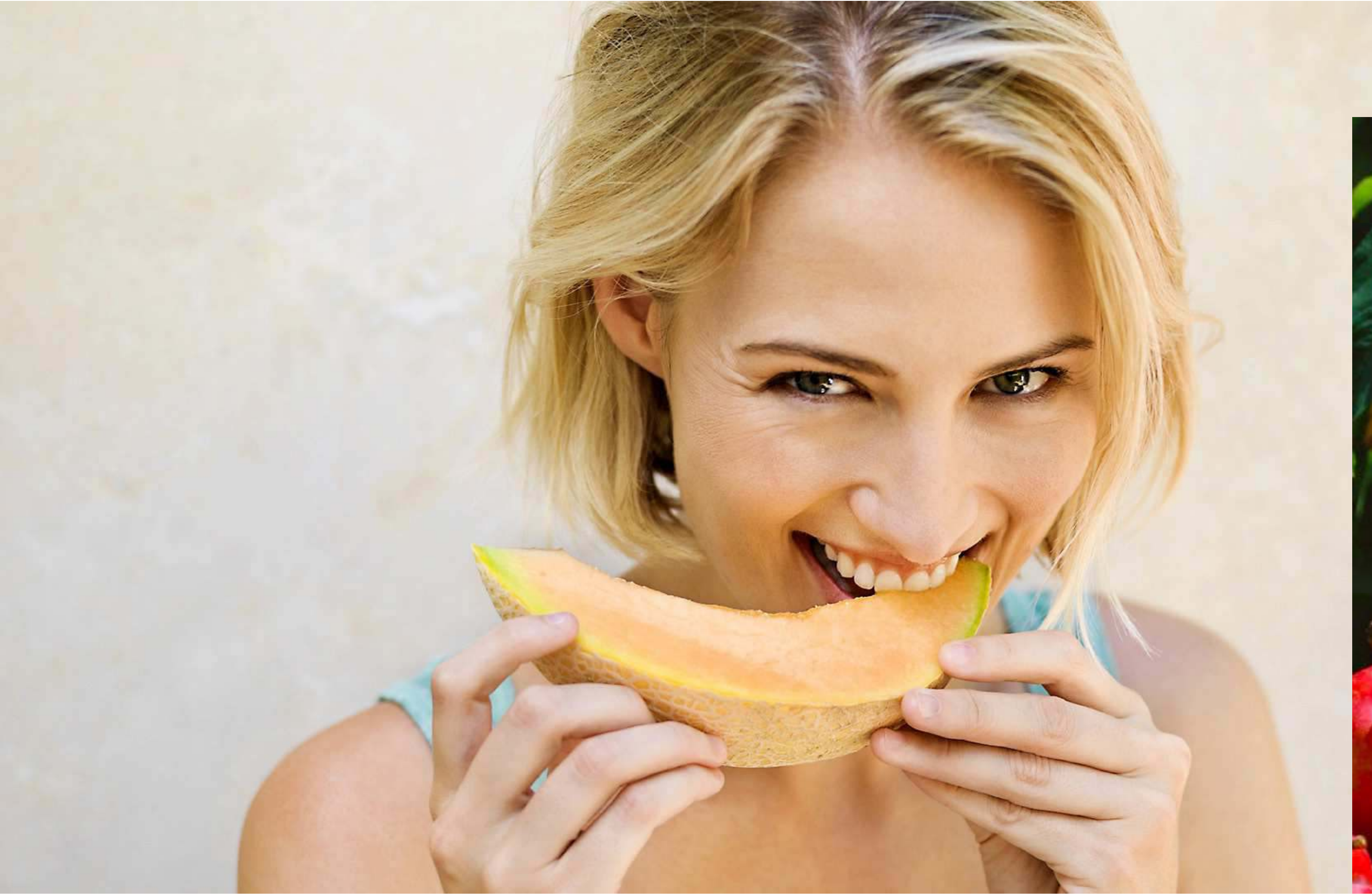
HAZIRLANIŞI

Sosu ile başlayın. Elmayı küçük küp şeklinde kesin. Hardal, limon suyu ve zeytinyağı ile birlikte çırpın. Elmayı, kıyılmış maydanoz ve kuru üzümler ile karıştırın.

Balıkları zeytinyağıyla fırçalayın ve tuz ve biber serpin. Balıkların her iki tarafını 2-3 dakika kızartın.

Norveç somonunu hemen servis yapın, sosu tabağınızın kenarına kaşıklayın. Tuzsuz ekmek veya patates püresi eşliğinde servis yapın.

Afiyet olsun.



EN FAYDALI 6 YAZ MEYVESİ

Yaz meyveleri hem görsel çeşitlilikleri hem de vitamin mineral zenginlikleri sayesinde her öğünde sofraları süslüyor. Kilo vermek ve hastalıklardan korunmak için en sağlıklı seçeneklerden olan bu meyvelerin uygun miktarlarda ve doğru şekilde tüketilmesi ise büyük önem taşıyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Aslıhan Altuntaş yaz meyveleri hakkında bilgi verdi.

Meyveler vücut için gerekli karbonhidrat, vitamin ve mineralleri içeren önemli bir besin grubudur. Yaz ayları meyveler açısından çok çeşitlidir. İster ana öğünde ister ara öğünlerde kullanılacak yaz meyveleri pek çok hastalığa karşı da koruyucu olur. Yaz meyveleri yaşlanmadan, kansere, sindirim rahatsızlıklarından, kalp hastalıklarına kadar birçok soruna şifa niteliğindedir. Aynı zamanda düşük kalorili olmalarıyla diyetlerin vazgeçilmezi olan yaz meyvelerini şöyle sıralayabiliriz:



KIRMIZI ERİK

Hem tok tutuyor hem gençleştiriyor

Kırmızı erik içerdiği anti-aging etkisi sayesinde yaşlanmaya savaş açmaktadır. Kırmızı erik vücudun yeniden yapılanması açısından çok iyi bir destekçidir. Özellikle de diyeti spor ile destekleyenlerde kırmızı eriğin etkisi çok fazladır. Kırmızı erik lif açısından çok zengin olduğu ve kan şekerini düzenlemeye yardımcı olduğu için diyet listelerinde mutlaka bulundurulmalıdır. İçinde bağırsakları çalıştırmaya yarayan maddeler bulunan kırmızı erik kabızlık sorunlarında mutlaka önerilir. Bunun yanında serbest radikallerle savaşma özelliğindeki kırmızı erik özellikle meme, bağırsak, pankreas, mide kanserlerinden korumaktadır. Lif oranı yüksek olan kırmızı erik tok tutucu özelliğe de sahip olduğu için, diyet yapanlar listelerinde kırmızı eriğe yer vermelidir.

KAYISI

Gözlere tam destek

Kabızlık, küçük büyük pek çok kişinin yaşam kalitesini düşüren önemli bir sağlık sorunudur. Kabızlığın en doğal çözümlerinden birisi de kayısı yemekten geçer. Kayısının içinde bulunan pektin, lif ve selüloz kolon sağlığını desteklemekle birlikte, bağırsakların çok iyi çalışmasını sağlamaktadır. Görme sorunları yaşamak istemeyen, varsa bu sorunları en aza indirebilmek isteyenlerin A, C ve E vitaminleri açısından zengin beslenmeleri gerekir. Sarı ve turuncu meyvelerde beta karoten bulunur. Beta karoten zengini meyvelerden biri de kayısıdır. Çocuklarda ve ileri yaşlarda karşılaşılan görme kayıplarının önüne geçebilmenin en doğal yolu düzenli olarak kayısı yemekten geçer. Kayısı tüketimi sayesinde gece körlüğü, katarakt ve göz dejenerasyonları önlenebilmektedir. Kayısı, potasyum ve beta karoten içeriği sayesinde kalbin dostudur.





KARPUZ

Yağ yakımını hızlandır

Karpuz kilo verme programlarında yardımcı olmakla birlikte yağ yakımını da hızlandırır. Ayrıca vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlamakta ve kalp damar sağlığında koruyucudur. Bir porsiyon karpuz günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 16'sını karşılar. Karpuzun içinde kas, kemik, kalp ve damar sağlığı için çok değerli olan "lipoken" adlı madde vardır. Kırmızı meyvelere rengini veren, domatesi ve karpuzu bu kadar değerli yapan likopen, başta prostat kanseri olmak üzere tüm kanser türlerine yakalanma riskini, kemik erimesi, kas kaybı gibi sağlık sorunları riskini önemli ölçüde azaltmasıyla bilinir. Ayrıca karpuz tatlı krizlerini atlatmaya yardım edebilir.



KAVUN

Hamile kalmayı kolaylaştırın

A, B ve C vitaminleri ile sodyum, potasyum, magnezyum, demir, bakır ve alfa-beta karotenlerini zengin miktarda içeren kavun, folat deposudur. Folat hamile kalmak isteyenlere ve hamilelik sürecinin sağlıklı geçmesi için anne adaylarına verilir. Yapılan araştırmalara göre düzenli olarak kavun tüketmek doğurganlığı artırmaya da yardım etmektedir. Kavun ayrıca hamilelik sürecinin sağlıklı geçmesi ve bebeğin sağlıklı doğmasını da sağlamakla beraber hormonları da dengeler.

VİŞNE

Ödem attırıcı

Sıcak havalarda vücutta su ve tuz tutulumu artarken en çok şikayet edilen konuların başında da vücuttaki ödemler gelir. Ödem denilince de akıllara ananas ve maydanoz tüketilmesi konusunda bir algı var. Oysa vişne de iyi bir ödem attırıcıdır. Mevsiminde günde bir avuç vişne tüketilirse ödem sorunu çözülebilir. Ayrıca vişne ürik asitin azalmasını da sağlar. Şeker oranı düşük olduğu için de diyabet hastaları güvenle bu meyveyi tüketebilir.



İNCİR

Antioksidan deposu

İncir, bağırsakların çalışması için iyi bir seçenek. Ancak kan şekerini yükseltildiği için dikkatli şekilde tüketilmelidir. Özellikle de kabuğu siyah olan incir antioksidan deposudur. Bağışıklık sistemi için önemli olan bir siyah incirde bir çay bardağı sütte olan kalsiyum miktarı vardır. Diyabet hastalarına önerilmeyen incir kan basıncını da düzenler.



SEDA **SÖKER** ALTUĞ

AKIN KIZILTEPE

Akın şefle tanışmamız seneler öncesine dayanıyor. 2013 yılı temmuz ayına. İzmir Ekonomi Üniversitesi Mutfak Sanatları bölümü 1. Sınıf stajımı Bodrum Rixos Otel'de yaparken. O zamanlar Akın 'Chef de cuisine' olarak çalışıyordu. Benim profesyonel anlamda mutfaktaki ilk günlerimde o da şeflerimden biriydi. O yüzden, bende ki yeri ayrıdır.

Son derece kibar ve nazik olan şefim, stajım boyunca güler yüzü, pozitif enerjisi ve mutfağa olan sevgisini, tecrübesini ve bilgisini hep yansıttı. Benimle paylaşmaya çalıştı. Buradan da tekrar teşekkür ederim. Kendisi de Abant İzzet Baysal Üniversitesi Gastronomi Bölümü'nden mezun olduğu için, bizim gibi gastronomi öğrencilerini ayrı tutardı. Stajım bitmiş olmasına rağmen sosyal medyadan hep birbirimizi takip ettik.

Bodrum Kempski, Hilton Hotelleri'nin yanısıra yurtdışında Kuveyt, İtalya, Yunanistan, Dubai, Filipinler'de çalıştı. Değişik mutfak kültürlerini ve tecrübelerini ünlü şeflerle birlikte çalışarak edinen şefim Asya, Avrupa ve aynı zamanda Türk Mutfağına da fazlasıyla hakim. Eline geçen fırsatları iyi değerlendiren ve kendisini her zaman çok iyi yetiştiren şefim, aldığı altın madalyalarla da tecrübelerini, bilgisini ve yeteneğini fazlasıyla yansıtıyor zaten.

Şu anda Bodrum Vogue Hotel'de Sous Chef olarak çalışıyor.

Nereden nereye geçtiğimiz yıllarda stajer olarak birlikteyken şimdi meslektaş olarak birlikte çalışma imkânımız oldu.

Aradan geçen yıllara rağmen nezaket ve mütevaziliğinden hiç ödün vermeyen şefime başarılarının devamını diliyorum.

Sevgili gastronomi öğrencileri arkadaşlarıma bir tavsiye vereyim. Öncelikle okulun zorunlu tuttuğu stajlar haricinde yapabildiğiniz kadar staj yapın. Değişik mutfaklarda deneyim kazanın. Otel olur, restoran olur, salaş yerlerde bile girin çalışın. Bol bol şeflerle tanışın. Tecrübe ve bilgilerinden faydalanın. Okuldaki eğitiminizin yanında mutfak tecrübelerinizi de eklerseniz kendinizi yetiştirebilirsiniz. Sadece okul bitirmekle şef olmak çok zor.

Tecrübe ve deneyimlerinizle çok çalışarak ancak başarılı bir şef olabilirsiniz.

Akın şefimin geçmişini örnek alabilirsiniz.

Hepinizin yolu açık olsun.

Görüşmek üzere.



Sindirimi zorlayan **7 besin**

Kahve, çikolata
Bayramların vazgeçilmezi olan kahve ve çikolata reflüyü tetikleyerek sindirimi zorlaştıran gıdaların başında geliyor. Bu besinlerin barındırdıkları bazı maddeler yemek borusundaki alt ucu gevşettiği için reflü şikâyetlerinin artmasına neden oluyor. Dolayısıyla bayram boyunca özellikle reflüye eğilimi olan kişilerin bu ürünleri tüketirken dikkat etmesi gerekiyor. Ayrıca gece yatmadan önce yemek yememeğe özen göstermek de şikâyetlerin kontrol altına alınmasını sağlayabiliyor.

Süt ve sütlü tatlılar
Sütün içinde bulunan laktoz midede şişkinlik ve gaza neden olduğu için sindirimi zor olan besinler arasında yer alıyor. Özellikle toplumda yüzde 5-10 civarında bulunan laktoz intoleransına sahip grubun içinde yer alanların bu konuda daha dikkatli olmak gerekiyor. Zira laktoz, bu kişilerde mide sorunlarının yanında ishal gibi barsak problemlerine de neden olabiliyor. Dolayısıyla böyle bir hassasiyeti olanların süt ve sütlü tatlılardan uzak durması, bunun yerine yoğurt, peynir ve laktozsuz süt ile kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamaları öneriliyor.

Acı kırmızı biber
Kırmızı acı biber, hem reflüyü tetiklediği, hem de hemoroitlerin artmasına neden olduğu için tüketilirken dikkat edilmesi gereken ürünler arasında yer alıyor. Küçük çapta hemoroidi olan bir kişide dahi, çok acılı yemekler hemoroidin büyümesine, hatta kanamaya neden olabiliyor. Bu nedenle zengin bayram sofralarındaki yemekleri hazırlarken kırmızı acı biberden uzak durmak ve kurban etlerini mümkün olduğunca az baharatlı hazırlamaya özen göstermek gerekiyor.

Gazlı içecekler
Sindirimi rahatlatacağı düşüncesiyle özellikle sıcak yaz günlerinde sofralarda yerini alan gazlı içeceklerden uzak durulması gerekiyor. Bu ürünler hem doğal değil, hem de sanılanın aksine sindirimi rahatlatmıyor, aksine bünyemizde gaz oluşumunu artırıyor. Özellikle yemekle birlikte içildiğinde şişkinlikle beraber reflünün de artmasına neden oluyor. Sadece şekerli içecekler değil soda tüketirken de dikkatli olmak gerekiyor. Tansiyonu olan kişilerin, içeriğindeki tuzdan dolayı soda tüketmemesi gerekiyor.

Lahana, yaprak ve türevleri
İçindeki yoğun selülozdan dolayı lahana ve yaprak hazmı en zor besinler arasında yer alıyor. Bu ürünler hiçbir şekilde midede sindirilemiyor, sadece parçalanarak vücuttan atılıyor. Özellikle sindirim sorunu olan kişilerin bu gıdaları fazla tüketmesi durumunda kabızlık gelişebiliyor. Dolayısıyla lahana, yaprak gibi yiyecekleri tüketirken miktarına dikkat etmek gerekiyor.

Baklagiller
Baklagiller, etten sonra en fazla demir içeren yiyecekler arasında yer alıyor. Bu nedenle uzmanlar, özellikle gelişim çağında baklagillerin tüketilmesini öneriyor. Ancak sindirim sistemi yavaş çalışan kişiler bu yiyecekleri zor sindirebildiği için, tüketirken dikkatli olmaları gerekiyor. Özellikle akşam yemeklerinde tercih edilmemesi de yarar sağlıyor.

Kızartmalar
Yaz aylarının vazgeçilmezi olan kızartmalar bayram sofralarında da başköşede yerini alıyor. Ancak besinler kızartıldığında hem sindirimi zorlaşıyor, hem de bir takım kimyasal maddelerin açığa çıkmasına neden olabiliyor. Bu nedenle besinleri kızartmak yerine, fırında ya da haşlayarak pişirmeyi tercih etmek gerekiyor.



Sindirim sistemi sorunlarından şikâyet etmeyen insan yok gibidir. Bazen tükettiğimiz besinler, bazen seyahatler, bazen de değişen yeme düzenimizle birlikte reflüden hazımsızlığa kadar birçok sindirim şikâyeti yaşayabiliyoruz. Geleneklerimizde yeri çok önemli olan zengin bayram sofralarının keyifsiz yanını da sonrasında artan bu şikâyetler oluşturuyor. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Meltem Ergün, özellikle sindirim sorunları olanlarda bu şikâyetlerin artabileceğini belirterek, tüketilen besinlerde dikkat edilmesi gerekenleri sıraladı...

Sağlıklı beslenmenin formülü: **Akdeniz mutfağı**

Yaz aylarında sindirim sisteminde sorunlar yaşamamak için bol sıvı tüketmek, çok fazla olmamak kaydıyla meyve yemek ve lifli gıdaları tercih etmek gerekiyor. Balık, tavuk, kırmızı etin günde bir öğünden fazla tüketilmemesi, Akdeniz tarzı beslenmenin tercih edilmesi ve beraberinde bol egzersiz yapılmasının da sindirimi rahatlatıyor.

Daha kolay sindirmek için...

- Porsiyonlarını küçültün, sık sık ve az az yiyin.
- Gaz yapan ve sindirimi zorlaştıran ürünleri tercih etmeyin.
- Sakız çiğnemeyin.
- Gazlı içeceklerden uzak durun.
- Yemek yerken mümkün olduğunca az konuşun.
- Çayı ince belli bardakta içmeyin.
- İçeceklerini tüketirken pipet kullanmayın.
- Yemeklerden sonra hareket edin.

Doğru Beslenme

Yaz Aylarında Vitamin Eksikliklerini Önlemenin Yolu;

Yaz aylarında sıkça görülen vitamin eksiklikleri giderilmediği takdirde yorgunluk, uykusuzluk gibi sorunların yanı sıra ciddi sağlık sorunlarına da neden olabiliyor. Vitamin eksikliklerinin doğru beslenmeyle giderilebileceğine dikkat çeken uzmanlar, Vitaminler hem psikolojik hem biyolojik olarak hücrelerimize kadar koruyan, uyku halini bile düzenleyen harflere benzetiyor.

Mevsim değişiklikleriyle birlikte vücudumuzda da bir takım değişiklikler meydana gelir. Tıpkı bahar aylarında sıkça görülen yorgunluk gibi vücudumuz yazın da sıcakla mücadele eder. Bu sırada daha fazla ihtiyaç duyduğu enerji ve beraberinde metabolizmanın hızlanması sonucunda da vücudumuzda vitamin eksiklikleri ortaya çıkabilir. Güneşten gelen ultraviyole ışınlarının hücrelerimize zarar vermesi de vitamin eksikliklerinin oluşma nedenlerindendir. Doktortakvimi.com uzmanlarından Diyetisyen Damla Erdoğan Özsoy, vücudumuz için gerekli, güneşin zararlı etkilerinden koruyan, toksinlerden arındıran ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiren vitaminler eksik olduğunda yorgunluk, uyku hali gibi durumların yanı sıra pek çok ciddi sağlık sorununun ortaya çıkabileceğine dikkat çekiyor.

Vücuttaki tüm eksiklerin sağlığını etkileyeceğinin altını çizen Özsoy, "Vitaminler hem psikolojik hem biyolojik olarak hücrelerimize kadar koruyan, uyku halini bile düzenleyen harflerdir. Sağlıklı beslenmek sadece kısa aralıklarla diyet olarak yapılabilecek bir araç değil, hayatımız boyunca sağlık için sürdürmemiz gerek bir yaşam biçimidir. Dolayısıyla sağlıklı beslenmek sizin her mevsim, nerede olursanız olun, hava kaç derece olursa olsun içerisindeki vitaminleri ile her daim aynı sağlıkta kalmanızı sağlar. Verdiği psikolojik rahatlık ve hatta salgılattığı mutluluk hormonu da yanındaki artı olur" diyerek daha sağlıklı bir yaz geçirmek isteyenlere önerilerde bulunuyor.

D vitamini kaynağı güneş

D vitamini, besin kaynaklarından vücuda alınan ancak sentezlenmesi, güneş ile oluşan bir vitamindir. Dolayısıyla kışın zaten yetersiz kalan bu vitamin özellikle yazın telafi edilmezse bazı sağlık sorunlarına davetiye çıkarabilir. Güneş sayesinde vücudumuzda etki gösteren bir vitaminin eksikliğini de yazın daha çok hissederiz. Özellikle yazın kapalı kıyafetler giyinmemeli, kısa aralıklarla belli saatlerde güneşten yararlanmalıyız. Aynı zamanda kışa deposunu hazırlamalıyız. Kemik gelişimi ve kalsiyumda önemli rol oynayan D vitamini kaynakları; yaz aylarında daha çok tüketme fırsatımız olan deniz ürünlerinde, yağlı balıklarda, süt, yumurta ve mantar da bulunmaktadır. Eksikliğinde halsizlik, kas ağrıları gibi sağlık sorunları ve ilerlemesi durumunda özellikle kadınlarda osteoporoz (kemik erimesi), çocuklarda raşitizm hastalığına sebep olabilir.

A vitamini cildi güneşe karşı koruyor

Güneşe karşı önemli bir koruyucu olan A vitamini, cilt lekeleri, kırışıklık, cilt kanseri gibi sorunların önlemeye yardımcı olur. Güneşin zararlı ışınlarından vücudumuzun hücreleri özellikle cildimizin zarar görmemesi için vücut A vitaminine yazın daha fazla ihtiyaç duyar ve eksikliği oluşur. Aynı zamanda mevsim değişikliğiyle oluşabilecek bağışıklık sisteminin zayıflamasını ve beraberinde getireceği sorunları engellemek içinde A vitaminine her daim ihtiyacımız vardır. Besin kaynakları ise turuncu meyve ve sebzeler (havuç), kırmızı et, balık, yumurta, domates, sakatatlardır.

Yağlı tohumlar E vitamini kaynağı

E vitamini, vücudumuza zarar veren serbest radikallere karşı koruyucu, önemli vitamindir. Cilt, saç ve damar sağlığında oldukça önemli olan bu vitamin eksikliğinde bu fonksiyonlarda sağlık sorunları oluşabilir. Nitekim güneş koruyucularının, kremlerin pek çoğunda da E vitaminini görürüz. Yaz aylarında eksikliğinin yaşanmaması gereken antioksidan olan E vitaminini; yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ay çekirdeği, badem), zeytinyağı ve bitkisel yağlar, zeytin, avokado, kuşkonmaz, kırmızıbiberden alabiliriz.

C vitamini için sebze meyve, B vitaminini için kurubaklagil tüketin

Yazın güneşin zararlı etkilerini azaltan ve bağışıklık sisteminde önemli rol oynayan C vitamini, özellikle güneş ışınlarının neden olduğu deri kanseri riskini azaltır. Çilek, domates, limon, kivi, kırmızıbiber, turunçgiller, kavun, karpuz, yeşilbiber kaynaklarıdır. B grubu vitaminleri de özellikle B1 (Tiamin) vitamini yaz aylarında en çok eksikliği hissedilen vitamindir. Karbonhidratları enerji çevirmekte rol oynayan B1 vitamini, yazın artan enerji ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Bu sayede yorgunluğu ve halsizliği önlemektedir. B vitaminleri bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği gibi beyin ve sinir sistemi, cilt ve saç sağlığında da önemli rol oynar. Bu nedenle yazın vücudun B vitaminlerine duyduğu gereksinim artar. Eksikliğinde ise sinir sistemi hastalığı olan beriberi görülebilir. B1 vitamini ağırlıklı olarak kuru baklagiller, süt ve süt ürünleri, brokoli, karnabahar, patates, tahıllar, yağlı tohumlar, et ve et ürünlerini besin kaynaklarıdır.



Pikan Cevizli Yeşil Salata

(Rokfor, yeşil elma ve akçaağaç vinegret ile)

Malzeme
30 gr. bebek roka (rukola)
30 gr. Yedikule marul
30 gr. yağlı marul (kop)
20 gr pikan cevizi
40 gr. rokfor peyniri
1 adet yeşil elma
1 adet limon
Su

Hazırlanışı
Pikan cevizlerini önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında 10 dakika bekletin. Kavrulan pikan cevizlerini bıçakla iki parçaya bölün. Blue cheese'i ufak parçalar haline getirin. Elmaları dilimleyip kararmaması için limonlu suda bekletin. Bebek roka, Yedikule marul ve yağlı marulu yıkayıp yapraklarını kurutun. Ardından tüm yeşillikleri sosla birlikte kasenin içerisinde karıştırın. Elma, peynir ve pikan cevizlerini de üzerine serpiştirerek servis edin.

Akça ağaç vinegret için malzemeler
10 ml. akçaağaç şurubu
Zeytinyağı
3 gr. Dijon hardalı
Deniz tuzu

Hazırlanışı
Bütün malzemeleri bir kabın içerisine koyun ve el blenderı yardımıyla karıştırın. Sonrasında süzgeçten geçirerek hazırladığınız salata ile karıştırın.

Afiyet Olsun...



REVANİ

MALZEMELER
165 g un
180 g şeker
120 g irmik
3 adet yumurta
100 g yoğurt
150 ml sıvı yağ
6 g kabartma tozu

Üzeri için
50 g toz antep fıstığı

Şurup
700 g şeker
1 lt su
1/2 limon suyu

HAZIRLANIŞI
Yumurta, şeker ve tuzu kabarana kadar mikser yardımıyla çırpın. Spatula yardımı ile yoğurt ilave edip topak kalmayacak şekilde karıştırın. Sıvı yağ, irmik, un, kabartma tozu, elenerek iki aşamada eklenir. 160-170 derece fırında üzeri kızarana kadar fırının kapağı açılmadan pişirilir.
Afiyet olsun

KREM BRULE

MALZEMELER

125 ml süt
375 ml krema
100 g şeker
5 adet yumurta sarısı
4-5 damla likit vanilya

HAZIRLANIŞI

Yumurta sarısı ve şeker bir kapta karıştırılır. (şekerin erimesi gerekir) Süt, krema ve likit vanilya tencereye alınır ve kaynama noktasına getirilir. Ocaktan alınır, yumurta sarılı karışımı tencereye temperleyerek ilave edilir. Daha sonra bir litreliğe süzgeç yardımıyla süzülerek eklenir ve oluşan köpükler alınır. 1 parmak kadar boşluk kalacak şekilde krem brule kaselerine alınır ve 120 derece fırında 35-40 dakika ben maride pişirilir.
Afiyet olsun

Kıbrıs Eski Limanı Yeniden Keşfetti





Farklı yer arayanlar, ya da gittikleri yerde fark arayanlar yeni adresini buldu. Kıbrıs eski limanı yeniden keşfetti. Günün, haftanın stresini atmak isteyenler, özellikle akşam saatlerinden itibaren farklı bir kimliğe bürünen Bar Pearl'e geliyor. Romantik jazz eşliğinde keyifli sohbetlerin mekanı olan bar, yaz sıcağında bile serin denebilecek bir iklime sahip.

Hala gidilesi yer arayanlar, lezzetli kokteylleri, yanında adeta beynimize kazınan mistik manzarası ile eski limanın yeni gözdesini, favorilerine ekleyebilir..














BECK'S


BECK'S






BECK'S







Artık tarih olan kazanlar

Teknoloji herşeyde olduğu gibi içki sektöründe de inanılmaza doğru ilerliyor. Modern imbikler, birden fazla distile için uygun hale getirilirken, eskilerde artık antika niteliğinde. Lekoşa'da eski belediye pazarı içinde canlandırılan bu görüntü bir zivania atölyesini temsil ediyor. Gerçek bakır kazan ve üzümlerin konulduğu dev çamur testi, geçmişte zivaninanın nasıl yapıldığını gösteriyor. İşin daha yorucu olduğu, elde edilen zivanianın miktarı düşünüldüğünde, ciddi bir emek söz konusu. Zivania'yı özel yapan da bu olsa gerek. Bugün hala Kıbrıs'ta farklı bölgelerde eski yöntemler zivania yapımı devam ediyor. Yüksek alkollü bu içecek, içildiğinde keyif verse de, geleneksel olarak vücuda şifa niyetine kullanılıyor.



Şiraz şarabı neden ünlü?

İran'ın Şiraz şehri ile dünyaca ünlü Şiraz şarapları arasında bir bağlantı var mı?

İran'da şarap yapma geleneği 1979'da İslami devrim olmadan önce yüzlerce yıl öncesine dayanıyordu. Merkezi, İran'ın orta kısımlarında yer alan eski Şiraz şehri civarıydı.

Peki bu şehirle Şiraz şarabı arasında bir bağlantı var mı?

"Babamın üzümleri getirip büyük kil kaplara dolduruşunu hatırlıyorum" diyor Darioush Khaledi. California'da yaşayan ve şarap üreten Khaledi devrim öncesi İran'da geçen çocukluğunu böyle anlatıyor.

"Ben de üstüne tırmanır şarap kokusunu çekerdim içime."

Khaledi'nin kökeni Şiraz'a dayanıyor. Bir zamanlar adı bağcılık, şarap ve şiirle anılan efsanevi bir şehirdi burası.

Ailenin akşamları bir araya gelişini, kil kaplarda içilen şarap eşliğinde 14. yüzyıl İranlı şair Hafız'dan beyitler okunduğunu hatırlıyor Khaledi.

Şarap imalathaneleri kapatıldı, bağlar söküldü, binlerce yıllık kültür yok edildi.

Khaledi'nin aklında kalan bu dünya, İran'ın yeni İslami yönetimi1979'da alkolü yasaklayınca sona erdi.

Şarap sürahisi

ABD'nin Philadelphia eyaletindeki Pennsylvania Üniversitesi müzesinde başköşede kilden bir sürahi duruyor.

Amerikalı arkeologların 1968'de İran'ın kuzeyindeki Zagros dağlarında buldukları altı sürahiden biriydi bu.

7000 yıl öncesine, Neolitik döneme dayandığı tahmin edilen bu kaplar, İran'daki şarap üretimine ışık tutan ilk bilimsel verileri içeriyor aynı zamanda.

Sürahilerden birinin dibindeki koyu renkli lekenin şarap kalıntısı olduğu ortaya çıkmıştı.

"Bu kimyasal yoldan tespit edilmiş, dünyanın en eski şarap sürahisi" diyor Profesör Patrick McGovern.



Koyu kırmızı şarap

Şiraz'da üzüm üretimine dair ilk veriler MÖ 2500 yıllarına kadar uzanıyor. Şarap dağlardan İran'ın güney batısındaki ovalara getiriliyordu.

14. yüzyılda ise Şiraz şarabı Hafız'ın şiirlerinde ölümsüzleşmişti artık.

Güneydoğu Asya'nın yılanlı şarapları

1680'lerde Fransız elmas tüccarı Jean Chardin İran'a Şah Abbas'ın sarayına gider. Oradaki ziyafetlere katıldıktan sonra Şiraz şarabının tadıyla ilgili Avrupa'da ilk kayıtları düşer.

"Kendine özgü bir kırmızı rengi olan bu şarap, bölgede çabucak sirkeye dönen diğer şarapların tersine iyi korunuyordu."

Peki, Hafız'ın "misk kokulu koyu kırmızı şarap" dizeleriyle ölümsüzleşen bu şarap ile bugün dünyada içilen Şiraz şarabı arasında bir bağlantı var mıydı?

DNA testi

Bu soruya cevap bulmak için ilk durağım Fransa'nın en ünlü bağlarına sahip güneydeki Rhone vadisi.

Söylentiye göre, buradaki Hermitage bağı 13. yüzyılda Gaspard de Stérimberg adlı şövalye'nin Haçlı Seferleri sırasında İran'dan getirdiği bir üzüm asması ile kurulmuş.

1998'de yapılan bir DNA testinde bu bağdaki üzümlerin, Rhone vadisindeki iki asma türünün çaprazlamasına dayandığı ortaya çıktı.

Yani buradaki üzümler Şiraz üzümleri ve şarabından farklıydı.

Avustralya'nın Şiraz'ı

Fakat hikâye burada bitmiyordu. Avustralya'da bu tür şaraplar daima Şiraz adıyla anılır. Bunun nedeni ise 19. yüzyılda İskoç James Busby adlı kişinin Hermitage bağlarından Avustralya'ya ihraç ettiği asmalardı.

Busby de günlüğünde buradaki üzüm asmalarının Şiraz'dan geldiği söylentisine değiniyordu.

O zamanlar Avrupalı şarap üreticileri farklı bir tat için İran'dan şarap alırlardı. Belki de Busby, Şiraz adını kullanarak Yeni Dünya dedikleri Avustralya'da şarap üretimine mistik bir hava katmak istemişti.

Persepolis'in yankıları

Amerika'nın 1970'lerde ithal ettiği şaraplar Syrah adı ile satılırdı. Fakat California'nın Napa Vadisi'nde 500 dönüme yakın üzüm bağı olan Khaledi, Şiraz şarabı ürettiğini iddia ediyor.

"Fransız arkadaşlarım Şiraz şarabının kökeninin Rhone vadisine dayandığını ve 500 yıllık bir geçmişi olduğunu söylüyor. Ama atlası açıp baksanız dünyada sadece bir tane Şiraz olduğunu ve burada 7000 yıldır şarap üretildiğini görürsünüz."

Bağda Khaledi'nin İran ile bağlarını görebiliyorsunuz. Evin sütunları antik Persepolis şehrini andırıyor.

Şiraz şarabından söz ederken onun hissiyat, ruh ve şiirle ilgili olduğu söyleniyor hep. Galiba Khaledi ve benim için önemli olan da buydu.

Yani işin aslı üzümlerin DNA'sı değil, Şiraz'ın bize sunduğu o uzak memleketin ruhunu ve efsanevi şarabının romantizmini yansıtan bağlantıdır.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

AA	Balığın en lezzetli zamanı
B	Balığın yenilebilir zamanı
X	Balığın lezzetsiz zamanı

Sedaca

İLİKLİ KEMİK SUYU

BONE BROTH



Sedaca